

**PENGARUH SENAM KECERDASAN TERHADAP KECERDASAN  
EMOSI ANGGOTA LEMBAGA PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN  
SUMBER DAYA MANUSIA RTD UNIT WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

oleh:

**MUTHIATUN AL ABIDAH**

**NIM : 134411005**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2018**

**PENGARUH SENAM KECERDASAN TERHADAP  
KECERASAN EMOSI ANGGOTA LEMBAGA PELATIHAN  
DAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA RTD  
(L2SDM RTD) UNIT WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh:

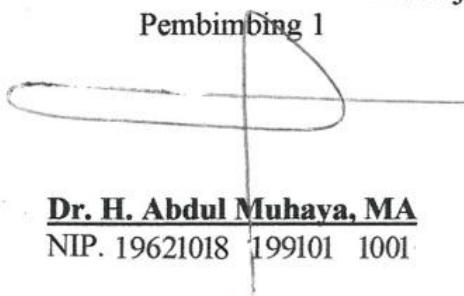
**MUTHIATUN AL ABIDAH**

**NIM : 134411005**

Semarang, 19 Desember 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Dr. H. Abdul Muhaya, MA**  
NIP. 19621018 199101 1001

Pembimbing II



**Sri Rejeki, S.sos.I, M.Si**  
NIP. 19790304 200604 2001

**NOTA PEMBIMBING**

Lamp : 3 (tiga) eks.  
Hal : **Naskah Skripsi**  
An. Sdri. Muthiatun Al Abidah

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
dan Humaniora  
UIN Walisongo Semarang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya,  
bersama ini saya kirim naskah saudara:

Nama : **Muthiatun Al Abidah**  
Nomor Induk : 134411005  
Judul : Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap  
Kecerdasan Emosi Anggota Lembaga  
Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya  
Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit  
Walisongo Semarang

Dengan ini saya mohon kiranya skripsi saudara tersebut dapat  
segera dimunaqosahkan.

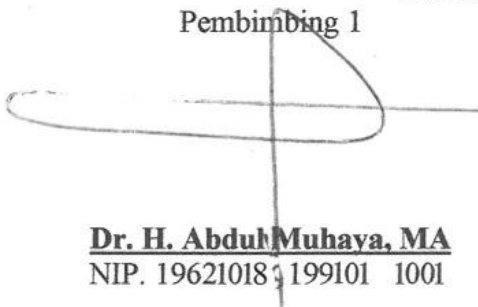
Demikian harap menjadi maklum.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 19 Desember 2017

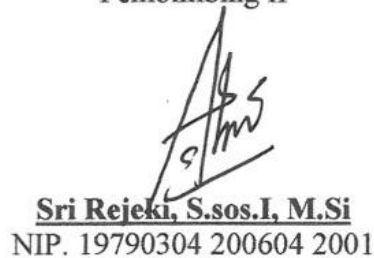
Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Dr. H. Abduh Muhaya, MA**  
NIP. 19621018 199101 1001

Pembimbing II



**Sri Rejeki, S.sos.I, M.Si**  
NIP. 19790304 200604 2001

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muthiatun Al Abidah

NIM : 134411005

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi Anggota  
LembagaPelatihandan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD  
(LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi atau tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang peneliti peroleh dari refrensi yang menjadi bahan rujukan penelitian ini.

Semarang, 19 Desember 2017

Deklarator



**Muthiatun Al Abidah**

NIM : 134411005

## **MOTTO**

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

*“Kami jelaskan yang demikian itu supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.”*

(QS. Al-Hadid [57] : 23)

## PERSEMBAHAN

Atas dasar rasa cinta yang mendalam dan ketulusan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Engkau yang tercinta, **Mama dan Bapak** dengan segala pengorbanan, perjuangan, ketulusan, cinta dan kasih sayang yang selalu memberikan doa dan segala dukungannya, baik dalam segi moral, spiritual serta material. Trimakasih telah sabar menghadapiku yang seperti ini.
- Untuk kedua saudaraku, Mas Iqbal dan adikku Iska yang selalu memberi doa dan dukungan. Tetaplah menjaga persaudaraan kita agar terwujud harmoni.
- Senior-seniorku Mas shonnief, Mbah kholik, Kak Fadhil, kak Rois, Mba Widia, Mba Susi, Mba Ulya, Bang Zaenal, Mas Agus, Mas Hamzah yang telah memberikan bimbingan serta pengalaman berharga selama ini.
- Kakak-kakak cantikku di kos sahid, Mba Wiwin (KC), Mba Feni, Kak Nia, Mba Aan, Mba Anis, penulis bersyukur telah mengenal kalian dan semoga silaturahmi kita selalu terjaga.
- Sahabat terbaikku Akbar Farid, Beb Khusna Amala, Mba Umi Ni'matin Khoiriyah dan Leny Fatkhiyatul Aziroh yang selalu menemani langkah penulis dan selalu mengerti dalam segala kondisi baik suka maupun duka.
- Kawan – kawan Challengers RTD Semarang, Farid, Akbar, Faqih, Luqi, Tisa, Bahrul dan Khamid, serta anggota RTD Semarang, Rizki, Hanafi, Rizal Peng, Rizal Mbul, Basaid, Ma'ruf, Rara, Muiz, dan Nirmala. Terima kasih telah memberi warna dan menjadi teman sharing, ngopi selama ini.
- Kawan-kawan TP Eksis 2013, serta seluruh mahasiswa Jurusan Taawuf dan Psikoterapi 2013 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Perjuangan yang telah kita lewat bersama adalah bukti solidaritas yang nyata.
- Tim KKN Posko 37, meskipun hanya 45 hari, tetapi kebersamaan kita adalah suatu keberadaan yang berarti.

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di

			bawah)
ظ	Za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	...‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	viii ق	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dhammah	U	U



## 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara hharakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيْ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
اُوْ	Fathah dan wau	Au	a dan u

### Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيْ.	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِ.	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وِ.	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla

قِيلَ : qīla

يَقُولُ : yaqūlu

### c. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adaah /t/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍatu

2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍah

3. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al

Contohnya: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : rauḍah al-aṭfāl

### d. Syaddah (*tasydid*)

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا : rabbanā

#### e. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contohnya: الشِّفَاء : asy-syifā'

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contohnya: الْقَلَم : al-qalamu

#### f. Hamzah

Dinyatakan di <sup>x</sup> bahwa hamzah di transliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya untuk bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

تَأْخُذُونَ - ta'khuzuna

#### g. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya: وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ :

wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn

wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

#### **h. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

*Assalāmu'alaikum Wr. Wb*

Segala puji syukur diapnjatkan kehadirat Allah SWT Sang Maha Rahmah dan Maha Rahim yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya. Sepenuhnya penulis menyadari bahwa Ialah Sang Maha Pencipta alam semesta. Segalanya adalah bukti Kebesaran-Nya, dan Ialah yang mengetahui serta berkuasa atas segala yang ada di semesta ini. Maka tidak akan ada kekutan dahsyat kecuali kekuatan Allah SWT Yang Maha Kuasa, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini.

Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada engkau yang menyinari seluruh umat, penuntun jiwa yang mengharap syafa'atmu, Baginda Agung Muhammad Rasulullah SAW. Semoga Allah SWT senantiasa selalu meridhoi seluruh keluarga dan sahabat beliau yang telah memperjuangkan risalah-risalah yang telah disampaikan dengan berjihad yang sebenar-benarnya sehingga menjadi tauladan bagi umat mausia.

Penelitian berjudul **“Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi Anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang”** ini merupakan karya ilmiah menjadi salah satu syarat guna meraih gelar Sarjana Stara Satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dengan latar belakang penulis sebagai hamba Allah yang masih jauh dari kata sempurna, dalam setiap usaha tidak terlepas dari arahan motivasi, bimbingan, saran-saran serta bantuan-bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, dengan selesainya skripsi ini peneliti menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Dr. H.M. Mukhsin Jamil, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

3. Bapak Dr. H. Sulaiman Al-Kumayi, M.Ag. dan Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si. selaku Kajur dan Sekjur Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, MA. dan Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si. selaku dosen pembimbing I dan d<sup>xii</sup> embimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan kesabarannya telah memberi tuntunan, bimbingan, dan pengarahannya sehingga penulisan penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA selaku dosen wali yang telah meluangkan waktu serta bersabar untuk membimbing dari awal sampai akhir semester.
6. Kepada Bapak Dr. H. Muh. In'ammuzzahidin, M.Ag yang telah memberikan motivasi, inspirasi dan pelajaran-pelajaran yang berharga selama ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. Para dosen pengajar di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan bekal berupa ilmu pengetahuan, sehingga fakultas ini menjadi fakultas yang unggul dalam ilmu yang berkarakter.
8. Yang selalu ku banggakan Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Semarang dan seluruh Keluarga Besar Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD seluruh Indonesia, Kang Aas Rukasa selaku Guru Besar LP2SDM RTD, Kang Tata Karwata selaku pimpinan pusat. Mas ShonniefHidayat selaku Penanggung jawab dan pelatih diUnit Walisongo Semarang, dan Akbar Rijalu Ramadhani selaku pimpinan di Unit Walisongo Semarang, beserta para kawan-kawan yang tergabung. Terima kasih sebesar-besarnya atas partisipasi dan dukungannya khususnya ketika peneliti melakukan penelitian, dan peneliti sangat bangga menjadi bagian dari lembaga ini.
9. Yang aku cintai Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Berada dalam dirimu, bersamamu, aku menemukan arti apa itu cinta, dedikasi, dan pengabdian yang sesungguhnya. NOT BECAUSE TP BUT BECAUSE LOVE TP.

10. Dan Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah menjadi motivator serta pihak yang membantu peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan penelitian ini.

Seiring waktu berjalan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, dan semoga penelitian ini dapat memberi manfaat untuk semua yang membaca. Amin.

***Wassalāmu'alaikum Wr. Wb.***

Semarang, 19 Desember 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO . ....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN . ....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xv</b>
<b>HALAMAN ABSTRAKSI .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang . ....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
D. Kajian Pustaka .....	12
E. Sistematika Penulisan .....	18
<b>BAB II SENAM KECERDASAN DAN KECERDASAN EMOSI</b>	
A. Senam Kecerdasan .....	21
1. Apa itu Senam Kecerdasan . ....	21
2. Cara kerja Senam Kecerdasan .....	25
a. Hypothalamus .....	27
b. Thalamus .....	29
c. Hypocampus .....	30
d. Neurotransmitter .....	32
e. Biofield .....	34
f. Psikolobus .....	40
3. Senam Kecerdasan dan Dimensi Psikologis	37
B. Kecerdasan Emosi .....	56

1. Pengertian Kecerdasan Emosi .....	56
2. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi .....	60
3. Aspek – aspek Kecerdasan Emosi .....	65
C. Pengaruh Ssenam Kecerdasan Terhadap Kecerasan Emosi . .....	71
D. Hipotesis .....	77

### **BAB IIIMETODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	78
B. Variabel Penelitian .....	79
C. Definisi Operasional .....	80
D. Subjek Penelitian .....	81
E. Metode Pengumpulan Data .....	82
F. Metode Analisis Data .....	85

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Kancan Penelitian .....	86
1. Profil Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang .....	86
a. Sejarah .....	86
b. Lokasi .....	90
c. Makna dan Tujuan LP2SDM RTD ...	91
d. Struktur Pengurus Harian .....	93
2. Deskripsi Data Penelitian .....	93
B. Hasil Penelitian . .....	96
1. Uji Normalitas .....	96
2. Uji Homogenitas . .....	97
3. Uji Hipotesis .....	98
C. Pembahasan .....	100



## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	105
B. Saran .....	106

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Penelitian berjudul “Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi Anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang” yang bertujuan mengetahui pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi Anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian komparasi. Subjek penelitian ini adalah kelompok mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan kelompok mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD), yang masing masing kelompok berjumlah 20 orang . Adapun pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala, yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan *Uji T Independent Non Parametrik Mann Withney* dengan bantuan SPSS (*Statistical Program for Social Service*) versi 16.0 for Windows.

Hasil uji hipotesis Independent non parametrik mann withney, diperoleh koefisien Mann Whitney-U sebesar 53.500 dengan skor P-*value* atau skor sig.(2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada perbedaan kecerdasan emosi mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD). Dengan kata lain metode senam kecerdasan sangat efektif untuk mempengaruhi kecerdasan emosi anggota lembaga pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang.

**Kata Kunci:** Senam Kecerdasan, Kecerdasan Emosi

## DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 Biofield dan Ciri-cirinya .....	36
TABEL 1.2 Letak Psikolobus Berdasarkan Kelenjar Tubuh dan Fungsi Psikologis .....	43
TABEL 1.3 Hubungan Pusat Energi, Aspek Psikologis dengan Fungsi mekanis Bioenergi . ....	50
TABEL 1.4 Psikolobus dan Fungsi Psikologis .....	37
TABEL 1.5 Senam Kecerdasan dan Dimensi Psikologis	52
TABEL 1.6 Tahapan Gerakan Senam Kecerdasan dalam Psikodinamika .....	53
TABEL 1.7 Keterangan Skor Favorable & Skor Unfavorable Skala Kecerdasan Emosi . ....	53
TABEL 1.8 Blue Print Kecerdasan Emosi .....	84
TABEL 1.11 Kelompok Kecerdasan Emosi Mahasiswa yang Mengikuti Senam Kecerdasan (Anggota LP2SDM RTD)	95
TABEL 1.12 Kelompok Kecerdasan Emosi Mahasiswa yang Tidak Mengikuti Senam Kecerdasan (Bukan Anggota Senam Kecerdasan) .....	95
TABEL 1.13 Hasil Uji Normalitas .....	96
TABEL 1.14 Hasil Uji Homogenitas .....	97
TABEL 1.15 Hasil Uji Mann Whitney-U .....	99



## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Lapisan-lapisan Biofield dalam Tubuh	39
GAMBAR 2.2 Analogi Sistem Psikolobus .....	42
GAMBAR 2.3 Letak Psikolobus Pada Tubuh Serta Warna Pancarannya . .....	31
GAMBAR 2.4 Bagian-bagian Psikolobus .....	46
GAMBAR 2.5 Putaran Psikolobus .....	47
GAMBAR 2.6 Psikolobus Super Mayor . ....	49



## **DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN**

LAMPIRAN A	: Skala Kecerdasan Emosi
LAMPIRAN B	: Skor Nilai Hasil Penelitian
LAMPIRAN C	: Hasil SPSS 16.0 <i>For Windows</i>
LAMPIRAN D	: Tabulasi Skor Skala Kecerdasan Emosi
LAMPIRAN E	: Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan zaman yang pesat tentunya tidak lepas dari perkembangan teknologi. Bahkan belakangan ini banyak bermunculan teknologi-teknologi baru di segala bidang yang mempermudah kehidupan manusia untuk mendapatkan informasi, pengetahuan, dan keterampilan baru. Ditengah pesatnya perkembangan teknologi saat ini, menimbulkan persaingan yang tentunya bukan merupakan sesuatu yang ringan untuk dilalui oleh individu. Adanya mesin pencarian yang membuat individu dapat mencari dan mempelajari apapun yang dibutuhkan. Hal ini sering kali membuat individu sulit memfokuskan diri pada model pembelajaran yang dijalankan dengan sistem tradisional yang cenderung membosankan. Selain itu mereka banyak mengeluh stres dan depresi, mengalami psikosomatis, tidak mampu berprestasi, terlalu diatur dan tidak dipercaya oleh orang tua.

Mahasiswa termasuk salah satu kelompok yang rentan dengan kondisi tersebut, baik yang berhubungan dengan kehidupan pribadi, konflik antar teman, masalah keluarga, kehidupan akademisnya dan juga kehidupan moralnya. Dengan alasan tersebut dapat dipastikan mahasiswa yang terlahir dan tumbuh dengan barang digital dan multimedia.



Ketika masyarakat Indonesia mengalami kebobrokan moral seperti sekarang ini, salah satu harapannya adalah institusi pendidikan yang akan memberikan solusi dengan menyiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas untuk masa depan, bukan hanya cerdas tetapi jauh lebih penting memiliki integritas dan bermoral kuat. Kemudian persoalan yang muncul, bagaimana merancang metode dan pendekatan yang tepat untuk menangani persoalan yang bukan hanya persoalan akademis melainkan juga pengembangan karakter pada mahasiswa untuk menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan unggul.

Metode yang tepat dan menarik untuk menjelaskan persoalan-persoalan di atas, ada sebuah temuan baru oleh Ir. Rd. Aas Rukasa yang sangat menarik dalam seni pernafasan dan olah gerak tubuh, salah satunya adalah *Senam Kecerdasan* yang melalui gerakan-gerakan tubuh tertentu dan pengolahan pernafasan. Pengolahan pernafasan yang tepat dapat mengolah semua sumber energi dalam tubuh dan luar tubuh secara simultan. Sistem yang terintegasi dan energi yang lebih berkualitas dapat diolah melalui sebuah proses dekontruksi dan rekontruksi sumber daya energi dan aliran energi sedemikian logis, sistematis dan konsisten.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, Bandung, t.th, hlm. 3.

Senam kecerdasan merupakan sebuah metode yang bisa menjadi jalan pintas dalam pengembangan karakter individu yang lebih kuat dan unggul. Metode dalam senam kecerdasan akan mempengaruhi perkembangan karakter dan kecerdasan individu, tidak hanya kecerdasan intelektual saja melainkan kecerdasan emosi bahkan kecerdasan spiritual. Melalui senam kecerdasan akan mengembangkan proses tumbuh kembang kepribadian seseorang dalam proses yang berjalan secara terus-menerus dan menjadi sifat bawaan dan karakter yang permanen dalam perkembangan kepribadian yang matang dan utuh.

Dalam senam kecerdasan terkuak bagaimana semua fungsi tubuh biologis, kimiawi, dan fisika tubuh yang dapat mengoptimalkan fungsi psikologis yaitu kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual, namun dalam penelitian ini hanya terfokus pada kecerdasan emosi. Senam kecerdasan memanfaatkan medan energi yang disebut dengan *psikolobus* (*kantung jiwa*) sebagai generator dan merupakan titik-titik medan energi (*biofield*) dalam tubuh fisik yang dapat menstimulasi semua bagian dalam dan luar tubuh untuk mengembangkan potensi dan kompetensi seseorang tidak secara linier, tetapi sangat dinamis dan singular. Mekanisme dan fungsi Psikolobus yang tetap dan konsisten dengan fungsi dan peran kelenjar tubuh yang bekerja secara sistematis, proses kimiawi tubuh dan polaritas

energi dalam tubuh membuat dinamika psikis menjadi terjelaskan secara logis dan empirik. Cara kerja dan dinamika intrapsikis seperti kognitif, emosi, afeksi dan konasi menjadi lebih mudah dijelaskan dan mudah di pahami.<sup>2</sup>Pemahaman mengenai *biofield* (bioenergi) memiliki kaidah-kaidah:

1. Pada manusia biofield berlapis-lapis saling membungkus dan menembus seiring dengan perkembangan kesadarannya
2. Proyektor-proyektor utama hologram biofield adalah dinamika aktifitas hormonal yang dipancarkan oleh kelenjar-kelenjar
3. Aktifitas hormonal kelenjar-kelenjar tersebut merupakan fungsi feedback bagi pengaturan metabolisme di otak, tetapi karena energi berukuran nano maka ada ekspresi lain yaitu medan elektromagnetik dan kauntum yang terpancar ke biofield
4. Permodelan aktifitas hormonal dalam ekspresi biofield
5. Psikolobus merupakan energi-energi psikologis dengan adanya aspek kontrol, sensitifitas dan power.

Dengan senam kecerdasan yang menggunakan gerakan-gerakan tubuh yang benar dan pengolahan napas yang tepat, serta mempertimbangkan tubuh sebagai medan energi dalam dan luar tubuh, akan menumbuhkan dan

---

<sup>2</sup>Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, h,

mengembangkan tubuh biologis, tubuh kimiawi dan fisika, serta tubuh psikologis dalam proses mencapai kesadaran kosmik.<sup>3</sup> Psikolobus sebagai medan energi tubuh dalam aktifitas senam kecerdasan dikembangkan secara optimal dan terintegrasi dalam kualitas medan energi yang berproses secara terus menerus, proses ini menjadi proses berbeda (peningkatan kualitas terus menerus terjadi) yang tidak bisa terpisahkan dalam setiap titik-titik psikolobus. Hal ini mengembangkan semua potensi dan kompetensi dalam struktur dan dinamika kepribadian seseorang secara konsisten dan komprehensif. Melalui senam kecerdasan, menjadi lebih memahami arti dan makna ‘kecerdasan’ sebagai sebuah sistem yang terintegrasi hasil pengelolaan ego, *emosi* dan memori yang sudah diperbaiki yang didukung oleh kreatifitas, intuisi, integritas dan wisdom dalam bagian yang tidak terpisahkan dan terkait satu sama lain.<sup>4</sup>

Banyak yang menganggap bahwa orang cerdas dalam intelektual akan sukses, namun kesuksesan seseorang tidak hanya ditentukan dari kecerdasan intelektualnya saja melainkan adanya dukungan dari kecerdasan yang lainnya. Kecerdasan tersebut adalah kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosi.

---

<sup>3</sup>Aas Rukasa,Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*,Bandung, h. 7.

<sup>4</sup> Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, Pituari Inspira Semesta, Bandung, , 2013, h. 165.

Ditemukannya kecerdasan Emosi atau EQ sebagai potensi kecerdasan vital manusia setelah IQ (Intellectual Quotient), yang merupakan pengembangan kecerdasan manusia itu tidak bisa dilakukan secara partial dengan berat sebelah yaitu hanya dikonsentrasikan pada IQ semata, malainkan harus diimbangi dengan pengembangan emosi. Emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktifitas derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat.<sup>5</sup> Hasilnya manusia tidak hanya pandai dalam mengoperasikan segi intelektualnya saja tapi juga cerdas di dalam mengelola emosinya.<sup>6</sup> Dimana konon kisah tragis yang dialami setiap individu dalam masyarakat selalu diketahui berkaitan dengan ketidak mampuan individu masyarakat tersebut dalam menghadapi problem yang berkaitan dengan emosi, khususnya saat mereka dihadapkan dalam situasi yang mengharuskan mereka membuat keputusan penting dalam hidupnya.<sup>7</sup> Sehingga dengan begitu manusia yang rentan dengan emosi akan menjadi lebih besar dalam memperoleh kebahagiaan.

---

<sup>5</sup> Bimo Walgitu, *Pengantar Psikologi Umum*, Andi Offset, Yogyakarta, 2001, h. 203.

<sup>6</sup> Daniel Golman, *Kecerdasan Emosi*, Ter. Hermaya, Gamedia Pusaka Utama, Jakarta, 1997, h. 24.

<sup>7</sup> Esty Endah Ayuning Tyas, *Cerdas Dengan Emosional Denan Musik*, Bumi Intaran, Yogyakarta, 2008, h. 118.

Goleman (2007) menyatakan bahwa Peran IQ hanya sekitar 20% untuk menompang kesuksesan dalam hidup seseorang, sedangkan 80% lainnya ditentukan oleh faktor lain, diantaranya kecerdasan emosi. Beberapa ahli dalam bidang kecerdasan menemukan bahwa seseorang yang memiliki IQ tinggi dapat mengalami kegagalan dalam bidang akademis, karir, dan kehidupan sosial. Banyak orang yang memiliki kecerdasan rata-rata mendapat kesuksesan dalam kehidupannya. Daniel Golman mengangkat kasus yang sangat tragis berkenaan dengan orang yang IQ-nya tinggi, tetapi sebaliknya EQ-nya sangat rendah, yang merupakan tipe-tipe akademis murni. Beberapa orang dari kepala sekolah dasar hingga penceramah dan presiden telah berusaha sekuat tenaga mengatasi krisis perkembangan moral/akhlak anak-anak, tetapi makin lama keadaan justru semakin memburuk.<sup>8</sup>

Perlu perhatian khusus terhadap perkembangan kecerdasan emosi, karena kecerdasan emosi jauh lebih efektif menyokong kesuksesan dalam hidup manusia. Kecerdasan emosi sangat menekankan aspek emosional dalam diri manusia. Aspek ini memungkinkan orang menghidupkan segala talenta yang dimiliki serta

---

<sup>8</sup>Daniel Golman, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, PT Gramedia Pustaka, Jakarta, 2007, h. 44.

mengembangkan afeksi secara wajar. Tujuan pengembangan kecerdasan emosi adalah memiliki kompetensi emosional. Kompetensi emosional meliputi kompetensi individual dan sosial. Kompetensi sosial yaitu kemampuan berelasi, berempati terhadap yang lain. Peranan kecerdasan emosi yang disoroti tidak berarti menggantikan peran kecerdasan intelegensi. Kecerdasan emosi dan kecerdasan intelegensi dibutuhkan hanya proporsinya berbeda.

Perkembangan kecerdasan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Shapiro (1997) merumuskan beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu faktor bawaan dan faktor lingkungan. Faktor bawaan yang dimaksud adalah yang diturunkan oleh kedua orang tua seperti tempramen, yaitu cetak biru rangkaian emosi dalam otaknya sejak dilahirkan. Namun hal ini bukan harga mati karena dari penelitian Kagan, ditemukan bahwa sepertiga anak yang diteliti telah berhasil menjinakkan bagian emosi yang terlalu peka. Faktor lingkungan berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi seseorang. Beberapa ahli menyatakan bahwa tingkat kecerdasan intelektual seseorang pada umumnya tetap sedangkan kecerdasan emosi seseorang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dalam kehidupannya. Lebih lanjut Shapiro menjelaskan bahwa interaksi antara orang tua dengan anak sangat berpengaruh terhadap anak terutama masa depannya.

Interaksi dapat membina ikatan-ikatan emosi yang kuat. Hal ini berarti dapat membantu menimbulkan perubahan pada anak dan mengembangkan kemampuan emosinya.<sup>9</sup>

Mahasiswa merupakan bagian dari pemuda bangsa yang memiliki pengalaman pendidikan tertinggi. Usia yang relatif muda dan berpengalaman tinggi dalam pendidikan, seringkali diidatikan sebagai agen perubahan. Banyak cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menegaskan perannya sebagai agen perubahan terutama dalam hal kecerdasan emosi, salah satunya adalah dengan mengikuti pelatihan senam kecerdasan yang tergabung dalam Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber daya Manusia RTD (LP2SDM RTD). Dimana senam kecerdasan secara teori dapat berpengaruh pada dimensi-dimensi psikologi manusia.

Temuan senam kecerdasan sebagai metode pengembangan kecerdasan emosi yang cukup potensial disubjektifkan menjadi media yang masih remang-remang, serta dipertanyakan sisi signifikansinya. Sehingga mahasiswa-mahasiswa UIN Walisongo Semarang khususnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora belum banyak yang menerapkan metode tersebut. Misalnya dalam observasi awal yang dilakukan peneliti di Lembaga Pelatihan dan

---

<sup>9</sup> Shapiro, Lawrence. E., *Mengajarkan Kecerdasan Emosi pada Anak*, Penerjemah : Alex Tri Kantjono, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997, h. 18-19.



Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang, yang mana pelatihan di LP2SDM RTD ini dalam bentuk olah raga, olah rasa, dan olah jiwa dengan mengolah pernafasan, termasuk dalam pelatihan senam kecerdasan. Lembaga tersebut sudah lama menggunakan metode senam kecerdasan yang dilakukan seminggu dua kali yakni hari sabtu pagi dan hari rabu sore. selain itu setelah peneliti melakukan obsevasi sebelum melakukan penelitian lebih lanjut bahwa mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) masih terlihat seperti mahasiswa-mahasiswa lainnya (bukan anggota LP2SDM dan tidak mengikuti senam kecerdasan) yang cenderung monoton dalam menjalankan rutinitas perkuliahannya, ini dapat dilihat ketika para mahasiswa terlambat masuk kuliah, merasa minder ketika mau bertanya dalam diskusi kelas karena takut dianggap pertanyaan yang tidak berkualitas, merasa tidak nyaman atau susah menyesuaikan diri di lingkungan baru (teman baru).<sup>10</sup>

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti adakah pengaruh senam kecerdasan pada anggota yang tergabung dalam LP2SDM RTD terhadap kecerdasan emosi, dengan membandingkan kecerdasan emosi antara mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD)

---

<sup>10</sup> Hasil wawancara dengan pelatih LP2SDM RTD Walisongo Semarang, Sabtu, 14 Oktober 2017

dengan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang timbul dari penelitian ini adalah Apakah ada perbedaan kecerdasan emosi antara mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dengan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD)?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penulisan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana pengaruh Senam Kecerdasan terhadap kecerdasan emosi anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang.

### **1. Manfaat penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan wawasan ilmu terhadap pengembangan pendidikan, terutama untuk mengetahui pengaruh senam kecerdasan terhadap kecerdasan emosi anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang. Selain itu hasil penelitian ini

diharapkan juga untuk memperkaya hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjadi salah satu tambahan literatur atau refensi penelitian selanjutnya.

**b. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan membantu membentarkan informasi dan kontribusi positif sebagai acuan lembaga pendidikan seperti sekolah atau universitas, khususnya terhadap mahasiswa, guru ataupun pihak-pihak yang terkait untuk dapat mengetahui pengaruh senam kecerdasan terhadap kecerdasan emosi.

**D. Kajian Pustaka**

kajian pustaka adalah macam-macam kajian penelitian mengenai tema yang sama dengan yang digunakan dalam penelitian ini, tujuannya untuk menghindari adanya plagiasi. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya sangat penting untuk diungkapkan karena dapat dipakai sebagai sumber informasi dan bahan acuan atau referensi yang sangat berguna bagi peneliti.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muh. Jidan Ananta mahasiswa fakultas psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul *“Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SDN*

*Ketawanggede Malang*” tahun 2016. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi, pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Pupulasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SD Negeri Katawanggede malang yang terdiri dari dua kelas yaitu Va terditi dari 27 siswa dan Vb terdiri dari 26 siswa, jadi total keseluruhan populasi dalam penelitian ini berjumlah 53 siswa. Dengan demikian sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur skala, observasi dan dokumentasi yang berupa daftar nilai rapot. Analisi data yang digunakan adalah *anaisis regresi linier* yang menghasilkan persamaan regresi pada pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa adala  $Y = 87,97 + (-0,112X)$ , yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai kecerdasan emosional akan mengurangi nilai prestasi belajar sebesar 0,112. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar siswa..<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup>Muh. Jidan Ananta, *Pengaruh Kecerasan Emosi Terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SDN Ketawanggede Malang*, Skripsi, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Penelitian Diah Susilowati mahasiswa jurusan psikologi fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang tahun 2011 yang berjudul *“Kecerdasan Emosi Mahasiswa ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi (studi komprasi pada mahasiswa pengurus organisasi kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang tahun 2011)*. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif dengan pendekatan komparasional atau perbandingan, ia membedakan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan dan tidak. Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa UNNES yang masih aktif kuliah pada tahun akademik 2010/2011, dan teknik sampling yang di gunakan adalah *one stage cluster random sampling*, teknik ini untuk memilih sampel yang berupa kelompok dari beberapa kelompok. Data-data yang diperoleh menggunakan pengumpulan data yang berupa skala. Metode Analisis data yang digunakan adalah SPSS “two independent sampel” yang menghasilkan penelitian tersebut nunjukan bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosi antara pengurus yang aktif dengan pengurus yang tidak aktif pada organisasi kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang. Secara keseluruhan tingkat kecerdasan emosi mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berada pada kaegori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis Mann Whitney menunjukkan angka signifikansi 0,382 atau angka

signifikansi di atas 0,05 ( $\alpha$ ) maka dapat diartikan bahwa hipotesis kerja penelitian ini ditolak, bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosi mahasiswa ditinjau dari tingkat keaktifan berorganisasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keaktifan berorganisasi tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosi.<sup>12</sup>

Skripsi Dwi Susanti mahasiswa Universitas Diponegoro prodi Psikologi Fakultas Kedokteran yang berjudul *“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Profesionalisme pada Polisi Fungsi Samapta Kepolisian Wilayah Besar Semarang”* tahun 2007. Populasi penelitian dalam jenis penelitian kuantitatif ini adalah anggota polri fungsiasamapta unit pengendali masa kepolisian wilayah besar kota Semarang, dengan sampel 70 subjek diambil dengan teknik random sederhana dari jumlah populasi 94 subjek. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert dan metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dengan hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan

---

<sup>12</sup> Diah Susilowati, *Kecerdasan Emosi Mhasiswa ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi (Studi komparasi pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2011)*, Skripsi, Semarang, UNNES Suemarang, 2011.

profesionalisme pada polisi. Hasil tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi  $r_{xy}=0,502$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini berarti menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan profesionalisme pada polisi.<sup>13</sup>

Penelitian Shonnief Hidayat mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang berjudul "*Materialisasi Aura Dalam Afirmasi Daya Tarik Cinta (Studi kasus di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*" tahun 2013. Dalam penelitian yang dihasilkan terdapat aura yang berdiri sebagai potensi daya batin seseorang, pada hakikatnya memancarkan sinar atau cahaya yang menyelubungi tubuh. Dan pembangkit aura (biofield) di sini adalah cakra (psikolobus) dalam pengertian spiritual adalah tempat atau jalur keluar masuknya energi prana..<sup>14</sup>

Penelitian Roinal Rois Al Kalim mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi FUHUM UIN Walisongo Semarang tahun 2016 dengan judul "*Optimalisasi Energi Prana Dalam*

---

<sup>13</sup> Dwi Susanti, *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Profesionalisme pada Polisi Fungsi Samapta Kepolisian Wlayah Besar Semarang*, Skripsi, Semarang, UNDIP Semarang, 2007.

<sup>14</sup> Shonnief Hidayat, *Materialisasi Aura Dalam Afirmasi Daya Tarik Cinta (Studi kasus di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, Fak. Ushuluddin IAIN Walisongo, Semarang, 2013.

*Meningkatkan Extra Sensory Percertion (Studi Kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*”. Penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Sonnief Hidayat. Dalam penelitiannya dihasilkan bahwa Dengan latihan senam pernafasan secara konsisten mampu mensuplai kebutuhan energi minimal dari psikolobus untuk perkembangan sesuai dengan fungsi psikolobus sebagai generator bioenergi yang membentuk pola atau struktur pada biofield. Ketika biofield mengembang jauh terjadi suatu peningkatan keterjalinan dengan realita yang lebih abstrak atau dimensi yang lebih halus. Individu akan mengalami transformasi kesadaran sedikit demi sedikit sesuai dengan frekuensi berlatih. Sehingga semakin lama berlatih membaca fenomena setiap interaksi kesadaran terhadap realita atau *extra sensory perception* (ESP) semakin akurat.<sup>15</sup>

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pembahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan dalam hal pembahasan variabel kecerdasan emosi dengan variabel lain yang sudah diteliti serta kesamaan dalam subjek penelitian, yakni di Lembaga Pelatihan dan

---

<sup>15</sup>Roinal Rois Al Kalim, *Optimalisasi Energi Prana Dalam Meningkatkan Extra Sensory Percertion (Studi Kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, Fak. Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Semarang, 2016.



Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD). Akan tetapi dalam penelitian ini menghubungkan antara variabel senam kecerdasan dengan kecerdasan emosi yang sampai saat ini belum ada yang meneliti, sehingga penelitian ini memiliki posisi layak untuk diteliti.

Meode penelitian yang peneliti gunakan yakni metode penelitian yang bersifat kuantitatif dengan pendekatan komparasi atau membandingkan. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 anggota di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang, yang kemudian pengumpulan data menggunakan skala. Teknik analisis data menggunakan teknik uji *T Independen Non Parametrik Mann Withney* dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows*.

## **E. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah gambaran yang utuh tentang struktur skripsi, diperlukan informasi tentang unsur yang terdapat dalam masing-masing bab, yakni mengapa sesuatu hak disampaikan dalam bab-bab tertentu dan apa pula hubungan antar masing-masing bab tersebut, sehingga satu kesatuan yang utuh dan terdapat korelasi antara satu bab dengan bab yang lain, dari bab pertama sampai bab terakhir. Dalam penelitian ini terdapat lima bab, yakni sebagai berikut:

Bab pertama, bab ini merupakan pendahuluan yang akan mengantarkan pada bab-bab berikutnya dan secara substansial perlu diinformasikan antara rumusan masalah yang akan diteliti, alasan – alasan, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian yang digunakan, metode analisis apa yang digunakan dan mengapa metode tersebut diterapkan terhadap subjek penelitian yang kemudian akan diimplementasikan dalam bab-bab selanjutnya, terutama pada bab ketiga dan keempat.

Bab kedua, bab kedua ini merupakan informasi tentang landasan teori bagi subjek penelitian seperti terdapat pada judul skripsi. Landasan teori ini disampaikan secara umum dan secara rinci mengenai senam kecerdasan dan kecerasan emosi, yang kemudian akan disampaikan dalam bab berikutnya terkait dengan proses pengolahan dan analisis data.

Bab ketiga. Bab ini merupakan paparan data-data hasil penelitian secara lengkap atas subjek tertentu yang menjadi fokus kajian bab berikutnya.

Bab keempat. Bab ini merupakan pembahasan atas data-data yang telah dituangkan dalam bab selanjutnya, yakni bab ketiga apakah data itu sesuai dengan landasan teori yang ada atau tidak. Jika sesuai, perlu dikemukakan faktor-faktor yang mendukung ke arah itu, demikian pula sebaliknya.

Dari pembahasan ini kemudian diikuti dengan kesimpulan yang dituangkan dalam bab berikutnya, yakni bab kelima.

Bab kelima. Bab ini merupakan akhir dari proses penulisan atas hasil penelitian yang berpijak pada bab-bab sebelumnya dan kemudian diikuti dengan saran maupun kritik yang relevan dengan subjek penelitian.

## **BAB II**

### **SENAM KECERDASAN DAN KECERDASAN EMOSI**

#### **A. Senam Kecerdasan**

##### **1. Apa itu Senam Kecerdasan**

Senam kecerdasan adalah serangkaian latihan gerak tubuh tertentu dan pengolahan pernafasan yang tepat untuk mengolah sumber energi dalam tubuh secara simultan. Sistem yang terintegrasi dan energi yang lebih berkualitas dapat diolah melalui sebuah proses dekonstruksi dan rekonstruksi sumber daya energi dan aliran energi sedemikian logis, sistimatis dan konsisten.<sup>1</sup>

Dalam rancang bangun manajemen kualitas energi yang kokoh, tidak hanya membangun fisik luar dan dalam yang sehat, juga membangun kepribadian yang matang (*mature personality*) dengan tetap memperhatikan tuntutan dan situasi sehingga tetap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda-beda dan baru (*well adjusted*) dan semakin mengembangkan kesadaran spiritual terhadap pencipta (Allah SWT) dan semua ciptaannya.

Penemuan aktifitas senam kecerdasan dapat membuktikan secara logis dan sistematis bagaimana

---

<sup>1</sup>Modul Dewan Pelatih, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, h. 3.

dinamika intrapsikis yang selama ini masih terbatas dijelaskan dalam psikologi, maupun ilmu pengetahuan yang lain. Selama ini ilmu pengetahuan yang terbagi-bagi dalam cabang ilmu pengetahuan seperti terpisah dan terkotak, sehingga pemahaman menjadi parsial dalam proses tumbuh kembang manusia secara keseluruhan dalam alam semesta. Keterbatasan daya nalar dan pola perkembangan kepribadian manusia dalam lingkungan dan alam semestanya menjadi begitu terbatas. Manusia sebagai makhluk hasil ciptaan yang tertinggi derajatnya di Mata Sang Pencipta, manusia diperkenankan bergerak begitu progresif namun harus sesuai dengan kaidah alam yang semestinya telah dihasilkan ‘Sang Maha Kuasa’ sebagai *Creator* yang tertinggi.<sup>2</sup>

Aas Rukasa (2013) menjelaskan Senam kecerdasan akan melatih dan mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi, serta akan membuat seseorang tumbuh, berkembang serta memiliki kepribadian sebagai berikut:

a. Memiliki sifat pemimpin

Pengalaman yang mencapai kesadaran yang kokoh, mantap dan terus-menerus (*steady state*) mengarahkan diri untuk menjadi pemimpin, minimal

---

<sup>2</sup>Modul Dasar Senam Kecerdasan, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, h. 3.

untuk diri sendiri (internal leadership). Ternyata yang minimal itu justru yang paling sulit karena membawa diri sendiri pada tatanan holistik melalui visi, motivasi, pengambilan keputusan, harus dengan cara yang baik. Dikarenakan resikonya secara langsung akan dialami diri sendiri.<sup>3</sup>

b. Menyukai tantangan

Setiap tindakan tentu ada resikonya. Tapi justru semakin berat resikonya, semakin menantang untuk diselami. Jadi apa yang menjadi tantangan di tataran kosmik? Tidak lain adalah perubahan pola pikir. Indikasi perubahan ini antara lain:

- 1) Terlepasnya dominasi logika dan emosi menjadi objektif.
- 2) Terlepasnya sensasi terhadap struktur menjadi tidak berstruktur.
- 3) Terlepasnya sensasi dan persepsi tentang rigiditas menjadi rapuh.
- 4) Terlepasnya sensasi dimensiosial yang biasa menjadi non dimensional.
- 5) Terlepasnya pikiran dari persepsi kerangka linear menjadi non-linier.

---

<sup>3</sup>Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, Pituari Inspira Semesta ,Bandung, 2013, h. 125-126.

- 6) Terlepasnya kemelekatan pikiran terhadap suatu objek dalam suatu rentang waktu.
- 7) Terlepas ekspektasi semu dan sementara menjadi pasrah ke pada Tuhan.

c. Mampu mengambil keputusan dan risiko

Mengambil keputusan beserta risikonya merupakan ciri kemandirian. Ini karakter *entrepreneurship*. Rasa percaya diri dan keberanian yang tinggi diperlukan dalam mengambil keputusan, sekaligus siap menerima risikonya. Banyak kemungkinan yang bisa terjadi dalam kesadaran kosmik, tergantung cara kita mengambil keputusan. Diwilayah kesadaran kosmik, sikap yang positif dalam setiap pengambilan keputusan akan selalu bermanfaat.

d. Menjadikan diri sendiri sebagai sahabat terbaik

Bersahabat dengan diri sendiri bisa terjadi ketika sering melakukan kontemplasi tentang perkembangan diri. Bisa juga dengan melakukan dialog dengan diri sendiri. Mekanisme yang terjadi ketika melakukan dialog ini adalah konfirmasi persepsi IQ dan EQ untuk membentuk pemahaman. Hal positifnya adalah jika frekuensi kontemplasi tinggi maka pola orbit partikel C-S-P (Control Sensitivity Power) di dalam otak akan terbentuk

secara kuat sehingga akan mengaktifkan CI (Cosmic Intellegence) yang berada pada posisi sentral. CI inilah yang menjadi cikal bakal kepemilikan objektivitas yang tinggi dalam proses berpikir.

e. Mampu mengendalikan stres

Dalam kesadaran kosmik; mengenali realita tanpa bereaksi, justru akan memperkuat diri sendiri. Tidak bereaksi, karena dapat menerima dan memahami makna positif dari hal apapun, sekalipun dari hal yang negatif. Selain itu, juga karena memahami alasan mengapa sesuatu itu bisa menjadi negatif.

Untuk menghasilkan aspek kepribadian yang di sebutan diatas, maka frekuensi waktu untuk latihan Senam Kecerdasan  $\pm$  40 jam dengan periode latihan 1 jam setiap hari (dapat dibagi menjadi beberapa sesi).Sebuah kesadaran baru menjadi aktif ketika kesadaran menyatakan masih ada suatu nalar yang bisa dijelajahi, suatu realita baru yang lebih holistik dan membentang.<sup>4</sup>

## 2. Cara Kerja Senam Kecerdasan

Cara kerja senam kecerdasan disini memanfaatkan sistem limbik pada otak. Sel otak yang biasa disebut

---

<sup>4</sup>Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, Bandung, h. 4.



dengan *neuron* sebanyak 100 milyar, masing-masing memiliki kemampuan mencapai puluhan ribu koneksi untuk membangun sebuah informasi. Aliran informasi akan terjadi melalui hubungan titik kontak akson dan dendrit yang disebut dengan sinapsis. Hubungan di sinapsis ini terjadi melalui pancaran *neurotransmitter* yaitu zat yang memiliki sifat biokimia-elektronik-magnetik. Pola pikir yang kita kenal tidak lain adalah pola interkoneksi antara sel yang membentuk sirkuit. Melalui latihan atau pengolahan senam kecerdasan secara terus-menerus, suatu keterampilan dan kekuatan pada area tersebut akan meningkat, dan kinerja di area-area lain juga ikut meningkat. Di dalam sebuah sistem sinergis keseluruhan adalah lebih besar dari pada sekedar jumlah bagian-bagiannya.<sup>5</sup>

Di antara batang otak dan korteks terdapat sistem limbik, yang berperan dalam mempertahankan kelangsungan hidup. Sistem limbik terdiri dari *hypothalamus*, *hypocampus*, dan *thalamus*. *Hypothalamus* merupakan bagian terpenting dari otak mamalia, sehingga sering disebut sebagai otaknya otak, walaupun dengan berat hanya 4 gram saja, tetapi memiliki fungsi sebagai pengatur hormon, hasrat seksual, emosi, makan, minum,

---

<sup>5</sup>Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, Bandung, Pituari Inspira Semesta, 2013, h. 53.

suhu tubuh, keseimbangan kimiawi, tidur dan bangun, sekaligus mengatur kelenjar utama dari otak, yaitu kelenjar *pituitary* atau nama lainnya adalah *hypophyse*. *Hypothalamus* adalah bagian yang memutuskan mana yang perlu mendapatkan perhatian dan mana yang tidak. *Thalamus*, melakukan pengelompokan pendahuluan informasi dari luar yang tiba di otak, dan menginformasikan ke korteks melalui *hypothalamus*. *Hypocampus* dianggap sebagai lokasi pembelajaran dan ingatan.<sup>6</sup> Berikut yang dimaksud dengan Hypothalamus, Thalamus dan Neurotransmitter:

#### **a. Hypothalamus (HT)**

Hypothalamus terletak di bagian dasar otak, tepat di bawah *thalamus anterior*. Meskipun berbentuk kecil dengan ukuran 1 banding 10 ukuran thalamus<sup>7</sup>, banyak fungsi yang diperankan oleh *hypothalamus* (HT), yakni untuk kelangsungan hidup dan menikmati hidup. Hypothalamus juga merupakan penghubung antara psikis (pikiran) dan tubuh, dan juga menghubungkan sistem syaraf ke sistem endoktrin. Hypothalamus sebagai pusat otonomi tertinggi yang terhubung dengan sistem perasimpatik

---

<sup>6</sup> Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, h. 55.

<sup>7</sup> Iriani Indri Hapsari, et.al, *Psikologi Faal Tinjauan Psikologi dan Fisiologi dalam Memahami Perilaku Manusia*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, h. 58.

dan simpatik pada otak. Dari hypothamus terjadi stimulasi menerima atau meneruskan ke bagian bawah pusat otonomi, serta melayani sebagai pengatur dan koordinator dari aktivitas otonom, membantu kontrol dan mengintegrasikan respon-respon yang dibuat *visceral effectors* atau syaraf penyampai respon dari otak ke *viscera* (lambung, pancreas, jantung, hati, ginjal, dll). Fungsi hypothalamus sebagai *relay* utama antara korteks serebral dan pusat-pusat otonom di bawahnya. Artinya, hypothalamus disini menjadi pusat penghubung pikiran atau psikis dengan tubuh. Jaringan syaraf yang dimungkinkan terjadinya pengaruh pikiran terhadap tubuh.<sup>8</sup>

Sebagian *neuron* di dalam hypothalamus juga memiliki fungsi sebagai kelenjar-kelenjar endoktrin, akson-aksonnya mengeluarkan hormon kedalam darah yang mengalir ke kelenjar *pituitary* untuk mengontrol keluarnya hormon pada bagian anterior dari *pituitary* khususnya hormon pertumbuhan dan hormon oleh kelenjar seks, tiroid, dan pusat adrenalin korteks. Hypothalamus berfungsi secara kompleks dan tidak langsung membantu kontrol dan fungsi setiap sel dalam tubuh.

---

<sup>8</sup>*Ibid.*, h. 56.

Hypothalamus juga berperan dalam menjaga keadaan bangun.

## **b. Thalamus**

*Thalamus* dalam bahasa yunani berarti ruangan di dalam. Thalamus merupakan struktur besar dua lobus yang merupakan bagian puncak batang otak. Salah satu lobus terdapat pada masing-masing sisi ventrikel ketiga. Kedua lobus thalamus dihubungkan oleh *massa intermedia* yang mengalir melalui ventrikel. Dipermukaan thalamus terdapat *lamina* (lapisan-lapisan) yang berwarna putih dan terdiri dari akson yang tereliminasi.<sup>9</sup>

Thalamus menerima sebagian besar input syaraf yang menuju ke *scerebral korteks*. Dalam thalamus juga terdapat *projektion fibers* yaitu kumpulan akson dari soma sel yang terletak pada suatu bagian otak dan memiliki kemampuan untuk bersinapsis dengan neuron di bagian otak yang lain. *Projektion fibers* membantu memproyeksikan atau mengirim berita (yang dikirim melalui sinapsis) tersebut ke korteks. Thalamus terdiri dari banyak pasangan kumpulan sel syaraf yang berbeda-beda dan sebagian besar terproyeksi ke korteks seperti *sensory relay nuclei* (nuklei pemancar indra) yaitu nuklei

---

<sup>9</sup>*Ibid.*, h. 57.

yang menerima sinyal dari respon sensori kemudian memprosesnya dan mentransmisikannya atau mengirimkannya ke daerah-daerah koeteks sensori yang sesuai. Stasiun-stasiun pemancar penting pada *sensory relay nuclei* adalah sebagai berikut:<sup>10</sup>

- 1) *Lateral geniculate* yang merupakan pusat pemancar indra penglihatan (visual).
- 2) *Medial geniculate nuclei* yang merupakan pusat pemancar indra pendengaran atau *auditory*.
- 3) *Ventral posterior* yang merupakan pusat pemancar indra somatosensoris.

*Nuclei thalamus* yang tidak terlibat dalam proses sensori, dan lebih memproyeksikan diri (melalui projection fiber) ke bagian-bagian korteks yang tidak memiliki fungsi sensori contohnya dengan adanya *ventrolateral nucleus* yang menerima informasi dari *cerebellum* (otak kecil) dan memproyeksikan ke dalam *primary motor cortex*.

### c. **Hypocampus**

Hypocampus adalah organ terkecil yang terletak di dalam lobus temporal medial otak dan merupakan bagian penting dari sistem limbik, yaitu daerah yang mengatur emosi. Hypocampus dikaitkan terutama dengan memori jangka panjang. Oran ini

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, h. 57-58.

juga memainkan peran penting dalam navigasi spesial. Manusia memiliki dua hippocampus, yakni pada sisi kanan dan sisi kiri. Istilah hippocampus diturunkan dari bentuknya pada potongan koronal yang menyerupai kuda laut.<sup>11</sup>

Fungsi utama hippocampus meliputi memori, dimana secara historis hubungan antara hippocampus dan pembentukan memori jangka panjang pertama kali dijelaskan oleh William Scoville dan Brenda Milner, yang melaporkan apa yang terjadi pada seseorang penderita epilepsi yang menjalani operasi pada organ yang dimaksudkan untuk meringankan kejangnya. Pasien yang memiliki amnesia parah tidak memiliki kemampuan untuk membentuk kenangan baru, suatu peristiwa seperti kapan atau di mana situasi terjadi (disebut memori episodik). Satu-satunya kenangan yang dia ingat adalah kenangan masa lalu yang dipertahankan sejak bertahun-tahun. Para ahli sepakat bahwa hippocampus memainkan peran dalam pembentukan kenangan baru dan dalam deteksi lingkungan baru, kejadian dan rangsangan.

---

<sup>11</sup>[http://googleweblight.com/?lite\\_url=http://budisma.net/2015/07/fungsi-hipokampus.html&ei=Budoiu3f&lc=id-ID&s=1&m-345&host=www.google.co.id&ts=1513124454&sig=AOyes\\_RichXuVWQJtwyhhdYf0F-wo\)Lug](http://googleweblight.com/?lite_url=http://budisma.net/2015/07/fungsi-hipokampus.html&ei=Budoiu3f&lc=id-ID&s=1&m-345&host=www.google.co.id&ts=1513124454&sig=AOyes_RichXuVWQJtwyhhdYf0F-wo)Lug)

Selain memori, *hypocampus* juga memiliki fungsi navigasi spesial dan memori spesial, serta penghambatan perilaku. Navigasi spesial dan memori spesial, merupakan peran *hypocampus* dalam belajar dan menyimpan informasi yang mengacu pada bagian ruang dalam bentuk peta kognitif. Kemudian dalam fungsi penghambatan perilaku maksudnya adalah berdasarkan penyelidikan terhadap hewan percobaan yang sebelumnya telah memperlihatkan bahwa kerusakan *hypocampus* dapat menyebabkan hiperaktif dan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menghambat respon yang sebelumnya telah dipelajari.

#### **d. Neurotransmitter**

*Neurotransmitters* berupa susunan monoamina, sekitar 12 jenis yang memiliki fungsi dalam berbagai sistem di dalam otak, di antaranya adalah sebagai berikut:<sup>12</sup>

- 1) *Noradrenalin*, yang merangsang seluruh bagian otak. Jika terlalu sedikit akan mengakibatkan depresi, jika terlalu banyak akan menyebabkan mania.

---

<sup>12</sup>Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, Pituari Inspira Semesta, Bandung, 2013, h. 57.

- 2) *Asetilkolin*, merangsang lapisan luar korteks dan memungkinkan terjadinya osilasi syaraf koheren yang mempengaruhi kesadaran. Jika mengalami kekurangan maka akan mengganggu osilasi dan akan menyebabkan alzheimer.
- 3) *Seretonin*, merangsang sistem tertentu pada otak. Seretonin juga dapat mengakibatkan depresi jika mengalami kekurangan.
- 4) *Dopamin*, merangsang sistem tertentu di otak. Kekurangannya akan mengakibatkan depresi sedangkan jika terlalu banyak akan menyebabkan skizofrenia.

Selain memanfaatkan sistem limbik pada otak seperti yang telah disebutkan di atas, senam kecerdasan juga memanfaatkan *psikolobus* atau medan energisebagai generator yang menghasilkan *biofield* dalam tubuh fisik yang dapat menstimulasi semua bagian dalam maupun luar tubuh. Fungsi psikolobus yang ajeg dan konsisten dengan fungsi dan peran kelenjar tubuh yang bekerja secara sistematis, proses kimiawi tubuh dan polarisasi energi dalam tubuh membuat dinamika psikis menjadi terjelaskan secara logis dan empirikal. Cara kerja dan dinamika intrapsikis seperti kognitif, emosi dan afeksi serta konasi menjadi lebih mudah dijelaskan dan mudah



dipahami. Berikut yang di maksud dengan biofield, psikolobus.

#### **e. Biofield**

Secara umum biofield adalah sebuah getaran yang menyelubungi seluruh tubuh manusia. Ibaratnya, biofield seperti lapisan-lapisan atmosfer dalam tubuh manusia yang juga berlapis-lapis. Lapisan tersebut secara umum terdiri dari tiga lapisan, yakni lapisan astral, mental, dan spiritual.<sup>13</sup>

Biofield dihasilkan dari pancaran aktivitas syaraf dan otak yang memproyeksikan tingkat kesadaran, pola pikir, kondisi psikologi, kecenderungan dalam tindakan, serta tingkat kesehatan tubuh. Aktivitas yang ada di syaraf dan otak dipengaruhi oleh konfigurasi aktivitas hormon yang distimulasikan melalui simpul-simpul syaraf oleh kelenjar-kelenjar tubuh. Jadi medan biofield memiliki daya pancar yang fluktuatif atau naik turun sesuai dengan keadaan mental, emosi, variasi, proses berpikir, serta tingkat kesehatan.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Sitiatava Rizema Putra, *Rahasia Energi Aura Manusia*, FlashBooks, Yogyakarta, 2011, h. 15.

<sup>14</sup> Roinal Rois Al Kalim, *Optimalisasi Energi Prana Dalam Meningkatkan Extra Sensory Perception (studi kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, UIN Walisongo Semarang, Semarang, 2016, h. 26.

Aktivitas hormon ditentukan oleh interaksi dan aktivitas itu sendiri yang bervariasi dalam kehidupan manusia, baik dari proses berfikir, merasa, dan bertindak yang berhubungan dengan lingkungan luar tubuh. Selain saluran-saluran signal sistem syaraf serta meridian dalam ilmu akupuntur, manusia perlu memandang bahwa ada sistem saluran atau bioenergi untuk menghubungkan antara pusat energi dan yang disebut psikolobus (kantong jiwa).<sup>15</sup>

Pada hakekatnya, biofield adalah pancaran sinar yang mengalami penghalusan berkali-kali, yang sebagian sinarnya melingkupi alam semesta (makrokosmik) dan sebagian lainnya melingkupi manusia (mikrokosmik). Pancaran sinar biofield ini ada yang aktif ada pula yang non-aktif, baik alam semesta maupun diri manusia. Pancaran sinar biofield pada alam semesta akan tampak nyata dan jelas. Sedangkan pancaran sinar biofield pada manusia tiak begitu jelas dan terlihat seperti uap yang sangat tipis.<sup>16</sup>

Dalam Bioenergypower.com ada beberapa ciri yang membedakan antara biofield manusia dengan

---

<sup>15</sup>Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, h.5.

<sup>16</sup> Sitiatava Rizema Putra, *Rahasia Energi Aura Manusia*, h. 15-16.

biofiled makhluk-makhluk lain, yakni sebagai berikut:<sup>17</sup>

**Tabel 1.1 Biofield dan Ciri-Cirinya**

<b>Biofiled</b>	<b>Ciri-ciri</b>
Manusia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berwarna-warni sesuai karakternya</li> <li>➤ Terasa panas</li> <li>➤ Dapat berubah Warna</li> <li>➤ Dapat bermuatan positif dan negatif</li> </ul>
Binatang dan tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hanya satu warna, yaitu coklat muda/tipis</li> <li>➤ Terasa hangat</li> <li>➤ Dapat bermuatan positif dan negatif</li> </ul>
Benda	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berwarna hitam</li> <li>➤ Ada yang terasa hangat, ada juga yang terasa dingin</li> <li>➤ Bermuatan positif dan negatif</li> </ul>
Makhluk halus	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tidak berwarna</li> <li>➤ Terasa dingin menusuk</li> </ul>

Dengan demikian, biofiled pada setiap makhluk memang berbeda-beda. Tuhan memberikan biofiled kepada makhluk-Nya sesuai dengan kondisi masing-masing. Itu artinya biofiled yang ada pada manusia adalah untuk manusia, biofiled pada binatang adalah untuk binatang, begitu seterusnya. Jadi tidak ada biofield yang sama antara satu jenis makhluk dengan jenis makhluk lainnya.

---

<sup>17</sup>*Ibid.*, h. 20.

Dalam al-Quran surat al-Hadiid ayat 12. Allah  
Swt berfirman:

هَمَّ أَيْدِيهِمْ بَيْنَ نُورِهِمْ يَسْعَى وَالْمُؤْمِنَاتِ الْمُؤْمِنِينَ تَرَى يَوْمَ  
لَدَيْنَ الْأَنْهَارِ تَحْتَهَا مِنْ تَجْرَى جَنَّتِ الْيَوْمَ بُشْرَكُمْ وَبِأَيْمَنْ  
الْعَظِيمِ الْفَوْزُ هُوَذَا لَكَ فِيهَا خ

Artinya: “(Yaitu), pada hari ketika kamu melihat orang mukmin laki-laki dan perempuan, sedang cahaya mereka bersinar di hadapan dan di sebelah kanan mereka. (Dikatakan kepada mereka), ‘Pada hari ini ada berita gembira untukmu, (yaitu) surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, yang kamu kekal di dalamnya. Itulah keberuntungan yang besar.’” (QS. al-Hadiid [57]: 12)

Ayat di atas menjelaskan tentang biofield (aura) terang bagi orang-orang yang beriman. Allah SWT. juga berfirman dalam surat Yunus ayat 27:

أَذِلَّةٌ تُتْرَعُهُمْ بِمِثْلِهَا سَيِّئَةٌ جَزَاءُ السَّيِّئَاتِ كَسَبُوا وَالَّذِينَ  
مِنْ قِطْعَا وَجُوهُهُمْ أَغْشِيَتْ كَأَنَّمَا عَصِمَ مِنْ اللَّهِ مَنْ هُمْ  
خَلِدُونَ فِيهَا هُمْ النَّارِ أَصْحَابُ أُولَئِكَ مُظْلِمًا أَلِيلَ

Artinya: “dan, orang-orang yang mengerjakan kejahatan (mendapat) balasan yang setimpal dan mereka ditutupi kehinaan. Tidak ada bagi mereka seorang pelindung pun dari (azab) Allah, seakan-akan muka mereka ditutupi dengan kepingan-

*kepingan malam yang gelap gulita. Mereka itulah penghuni neraka; mereka kekal didalamnya.”* (QS. Yunus [10]: 27)

Maksud dari kedua ayat di atas adalah, bahwa biofield dapat memperlihatkan cahaya seseorang. Ketika seorang banyak melakukan perbuatan yang baik, maka cahaya batinnya akan terang dan biasanyatampak pada area wajah (biofield mahkota). Sedangkan seorang yang banyak melakukan perbuatan yang tidak baik (dosa), maka cahaya batin akan terlihat gelap.<sup>18</sup>

Pada umumnya biofiled mempunyai tujuh lapisan , dari yang terdalam yakni dekat dengan tubuh sampai biofile bagian terluar yang memproyeksikan tingkat kesadaran paling tinggi. Biofiled paling luar membungkus biofield- biofieldpada lapisan lainnya sampai pada posisi tubuh fisik sebagai posisi terdalam. setiap lapisan biofiled mempunyai getaran atau frekuensi tertentu. Makin luar lapisannya maka akan makin tinggi frekuensinya dan akan semakin rendah amplitudonya (semakin datar).<sup>19</sup>

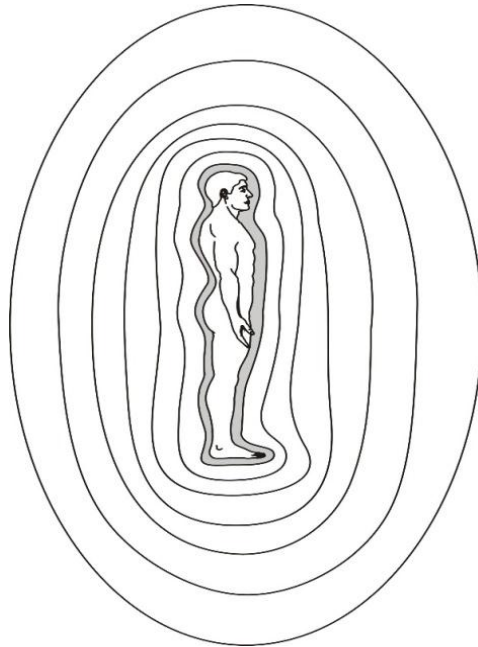
Untuk kepentingan kesehatan secara fisik dan psikologis, biofiled sering ditinjau dan dianalisis berdasarkan warna-warna naturalnya, yakni dari warna dasar merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, dan ungu, sesuai dengan posisi dari psikolobus dasar

---

<sup>18</sup>Shonnief Hidayat, *Materialisasi Aura Dalam Afirmasi Daya Tarik Cinta (Studi Kasus di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam)*, Skripsi, Semarang: Fak. Ushuluddin UIN Walisongo, 2013, hlm. 18-19.

<sup>19</sup>Modul Dewan Pelatih, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, Bandung, t.th, h. 8.

sampai mahkota. Pada kondisi fisik dan psikologis yang menunjukkan tingkat kesehatan yang baik maka biofield akan memiliki warna-warna yang cerah dan pancarannya kuat.



**Gambar 2.1 Lapisan-lapisan Biofield dalam Tubuh**

Biofield yang memproyeksikan tingkat interaksi antara diri sendiri dengan lingkungan melalui intelegensinya dalam mengakses pengalaman-pengalaman hidup, sikap hidup, serta tingkat kesadaran diri. Biofield merupakan layar monitor yang terbentuk secara holografik (terutama pada setiap lapisan batas), dari perspektif berfikir yang tumbuh melalui proses evolusi

kesadaran sebagai sarana pendukung. Citra yang representatif dengan keseluruhan fenomena harmonisasi energy yang terjadi didalam semesta. Hal ini sepaham dengan persepsi tubuh sebagai proyeksi mikrokosmik dari alam makrokosmik.

#### **f. Psikolobus**

Sehubungan dengan definisi biofield di atas bahwa biofield adalah pancaran energi yang dihasilkan oleh bion di dalam tubuh manusia. Aktivasi bion yang dilakukan oleh generator yang tersebar pada 365 titik pada tubuh manusia yang biasa disebut dengan psikolobus atau latifah. Dengan demikian yang disebut dengan psikolobus adalah generator-generator yang berfungsi sebagai sistem kelistrikan dan energi didalam tubuh manusia. Singkatnya, psikolobus adalah sel pembangkit biofield.<sup>20</sup>

Psikolobus berasal dari dua kata yaitu *Psiko* yang berarti jiwa, dan *Lobus* yang berarti kantung, makna secara umum psikolobus adalah kantung pengolahan jiwa sebagai suatu sistem yang mengolah bioenergi, baik energi dari dalam tubuh yang dialirkan keluar maupun energi yang diserap dari luar. Psikolobus banyak di pakai dalam ilmu yoga yang berasal dari india, artinya roda yang berputar. Dalam kajian pengolahan kesehatan bahkan pemberdayaan bioenergi yang berkaitan erat dengan fungsi

---

<sup>20</sup> Agus Mustofa, *Dzikir Tauhid dan Pancaran Aura*, Padma Press, Surabaya, 2006, h. 180.

psikologis, psikolobus bermanfaat dalam permodalan pusat-pusat energi di dalam tubuh.<sup>21</sup>

Istilah psikolobus di india lebih dikenal dengan sebutan cakra yang merujuk pada pusat dalam tubuh biolistrik (nonfisik) manusia. Psikolobus tidak dapat dilihat dengan mata telanjang namun hanya dapat dilihat oleh seseorang yang memiliki penglihatan metafisiknya yang terlatih dan sudah berkembang. Psikolobus terbentuk seperti roda yang berputar terus menerus. Jika putaran psikolobus searah jarum jam, maka akan memompa masuk energi bersih atau positif ke dalam tubuh. Begitu juga sebaliknya, jika putarannya tidak searah jarum jam, maka psikolobus akan memompa keluar energi yang sudah terpakai dari dalam tubuh.<sup>22</sup>

Dalam pengertian spiritual psikolobus adalah jalan atau tempat masuk-keluarnya energi, atau sebagai transformer energi yang apabila dilihat secara mata batin, akan terlihat seperti roda cahaya yang berputar atau seperti teratai. Masing-masing psikolobus memiliki gelombang dan frekuensi yang berbeda-beda. Setiap daun teratai pada psikolobus mewakili jumlah frekuensi yang digetarkan. Frekuensi terendah dimulai dari psikolobus

---

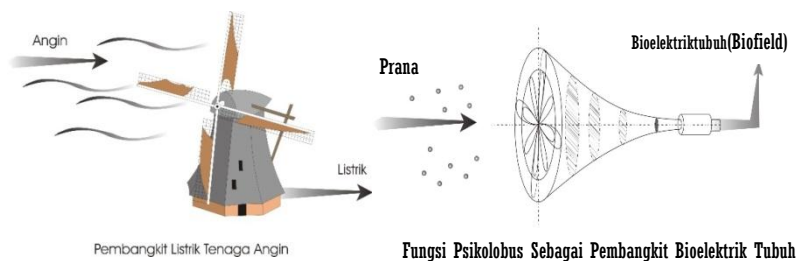
<sup>21</sup> Modul Dewan Pelatih, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, Bandung, t.th, h. 8.

<sup>22</sup> Siti Atava Rizema Putra, *Rahasia Energi Aura Manusia*, h. 43.



paling bawah dan semakin banyak jumlah daunnya, maka frekuensinya juga semakin tinggi.<sup>23</sup>

Dalam energi prana, psikolobus lebih berfungsi sebagai generator bioenergi. Analogi dari kondisi ini dapat dilihat sistem pembangkit tenaga listrik, tenaga angin. Angin akan memutar baling-baling dan menghasilkan listrik, sama halnya dengan sistem psikolobus, prana menggerak psikolobus dan menghasilkan biofield. Perbedaan dari sistem kerja antara pembangkit listrik dengan psikolobus yakni pada PLN angin tidak diserap, sedangkan pada psikolobus energi prana ikut diserap. Ketika tubuh melakukan penolakan terhadap pengaruh energi prana yang dianggap akan merusak medan energi tubuh, maka psikolobus akan mengeluarkan energi dari dalam tubuh guna mendorong energi prana tersebut menjauh dari tubuh. Artinya dalam hal ini psikolobus memiliki peran sebagai motor atau penggerak.<sup>24</sup>



**Gambar 2.2 Analogi Sistem Psikolobus**

<sup>23</sup>*Ibid.*, h.. 41

<sup>24</sup>Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, h. 8.

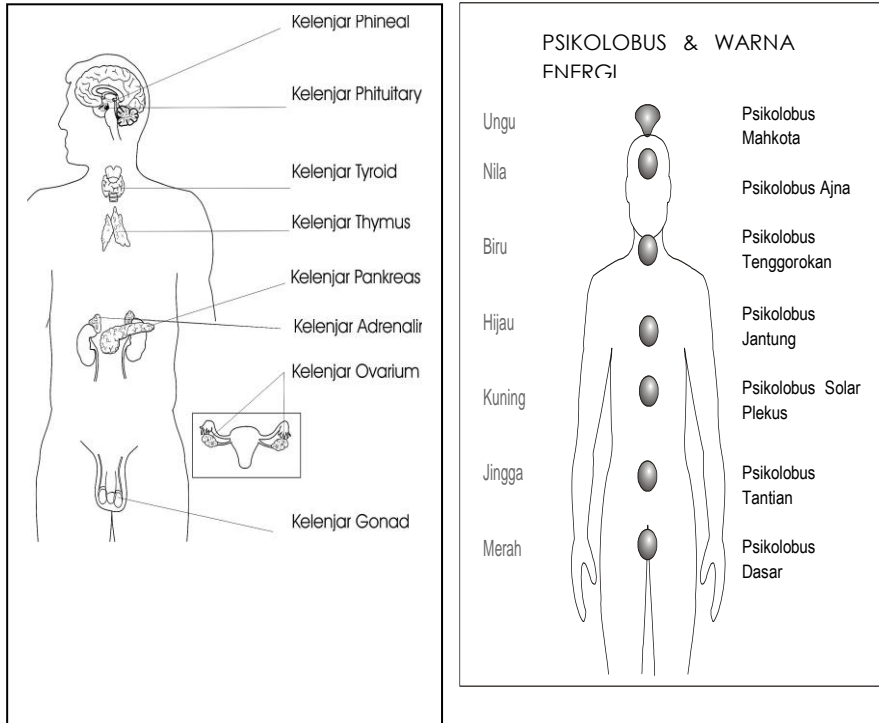
Terdapat dua jenis psikolobus dalam tubuh manusia, psikolobus inti atau psikolobus minor dan psikolobus utama atau psikolobus mayor. Psikolobus minor memiliki fungsi membantu kelancaran laju jalur aliran energi, tetapi tidak berpengaruh secara psikologis, secara keseluruhan psikolobus minor terdapat sekitar 365 titik yang terletak pada alat-alat pengindraan, kemaluan, pusar, persendian, ujung-ujung jari dan lain-lain. Sedangkan psikolobus mayor memiliki fungsi secara psikologis dan hanya terdapat 7 titik yang berakar pada saluran sumsumna, yakni sebagai berikut:<sup>25</sup>

**Tabel 1.2 Letak Psikolobus Berdasarkan Kelenjar Tubuh dan Fungsi Psikologis**

<b>Psikolobus</b>	<b>Letak</b>	<b>Kelenjar Tubuh</b>	<b>Fungsi Psikolobus</b>
Mahkota	Puncak Kepala	Pineal	Alat pengontrol seluruh tubuh, penyempurnaan ilmu, kebijaksanaan, integritas kesadaran spiritual dengan tubuh
Kening	Diantara 2 alis	Pituitary	Otoritas, intuisi, kreativitas
Tenggorokan	Tengah tenggorakan, beberapa millimeter di bawah pita suara.	Thyroid	Pengetahuan, logika, interpretasi, kemurnian, objektivitas
Jantung	terletak di tengah dada di antara kedua puting.	Thymus	Keterbukaan, adaptasi, asosiasi, respon seni, estetika, kasih sayang
Solar Plexus	Daerah cekung di antara tulang rusuk.	Pancreas	Pandangan, ego, emosi, rasa memiliki
Pusar	Di daerah pusar.	Adrenals	Fantasi, rasa kekeluargaan, hasrat
Dasar	Di ujung sumsum tulang belakang.	Gonads	Eksistensi, aktualisasi, vitalitas, stamina, pertahanan, dorongan hidup

---

<sup>25</sup> Aas Rukasa, *Modul 1 Pengenalan RTD*, LP2SDM RTD, h. 4-5.



**Gambar 2.3 Letak Psikolobus Pada Tubuh Serta Warna Pancarannya**

Tujuh psikolobus utama (mayor) atau pusat energi terletak di kelenjar-kelenjar tubuh, lebih tepatnya sepanjang garis tengah pinggang. Masing-masing psikolobus merupakan pusaran energi vital yang bergetar secara aktif, melebar melalui sekeliling permukaan tubuh. Gelombang yang dikeluarkan oleh masing-masing psikolobus ini adalah getaran elektromagnetik atau yang biasa dikenal sebagai biofield. Pada pusat-pusat energi inilah pikiran dan

perasaan pertama kali berperan secara langsung dalam mengatur dan mempengaruhi seluruh fungsi tubuh, metabolisme, sirkulasi, eliminasi, dan reproduksi.<sup>26</sup>

#### 1) Model Psikolobis dan Sistem Aliran Energi

Dalam perkembangan psikolobus, jika seseorang belum mengolah energi dalam tubuh, maka psikolobus tersebut tidak terlihat seperti bentuk terompet melainkan hanya akumulasi medan energi yang berjalan secara terus-menerus sehingga bentuknya terlihat seperti bola. Sebaliknya, jika seseorang melakukan latihan pengolahan energi, maka medan energi pada psikolobus tersebut akan mencapai tingkat energi tertentu atau dengan kata lain mengalami kejenuhan. Setelah mencapai kondisi tertentu medan energi tersebut dapat berkembang secara terstruktur membentuk seperti terompet.

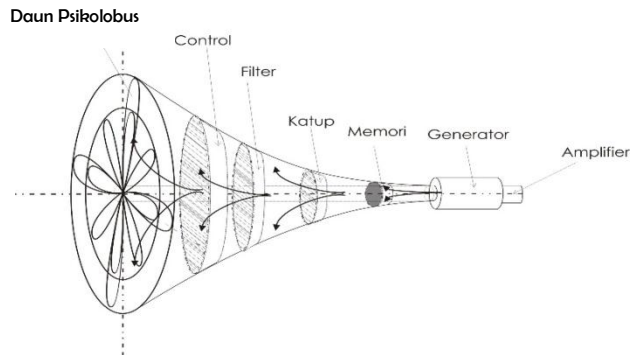
#### 2) Struktur dan Cara Kerja Psikolobus

Sistem kontrol yang dimiliki psikolobus cukup menarik untuk diamati, dengan memfungsikan organ-organ di dalamnya, yang terdiri dari: **daun psiklobus, controller, filter,**

---

<sup>26</sup> Roinal Rois Al kalim, *Optimalisasi Energi Prana dalam Meningkatkan Extra Sensori Perception (Studi Kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manuis RTD (LP2SDM RTD) Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, h. 36.

**memori, generator/motor (penggerak) dan booster.**



**Gambar 2.4 Bagian-bagian Psikolobus**

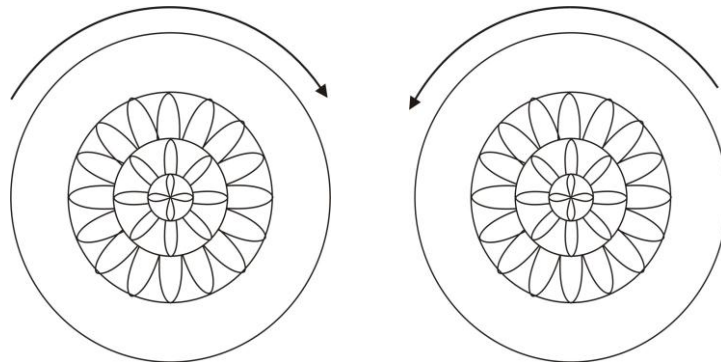
Jika ada medan prana (bioenergi) tertentu yang berada di luar tubuh maka medan prana (bioenergi) tersebut akan diidentifikasi oleh psikolobus. Identifikasi prana (bioenergi) dan psikolobus meliputi frekuensi, pola getaran, jumlah atau koloni, serta amplitude prana, dll.

Hasil identifikasi ini (bukan prananya) akan dilanjutkan ke bagian memori psikolobus untuk melakukan suatu proses perbandingan. Jika memori psikolobus menerima bahwa energi prana (bioenergi) tersebut sudah dikenal dan dapat dipakai , maka bagian katup psikolobus akan membuka untuk kesiapan dalam penyerapan energi prana (bioenergi). Sebelum energi prana (bioenergi) diserap maka dilakukan proses penyaringan terlebih dahulu oleh bagian filter dalam psikolobus. Saat terjadi proses penarikan pada energi prana (bioenergi), bagian

penggerak psikolobus yang berfungsi sebagai generator akan mengarahkan daun psikolobus. Di dalam proses tersebut, bagian booster dapat diperbentukkan untuk menambah daya penguatan tarikannya.

Pada proses ini, bagian daun psikolobus berputar searah dengan putaran jarum jam (*Clockwise-CW*) jika dilihat dari luar tubuh. Energi prana (bioenergi) yang diserap didistribusikan keseluruhan tubuh melalui saluran-saluran tertentu.

### ***Clockwise Counter Clockwise***



**Gambar 2.5 Putaran Psikolobus**

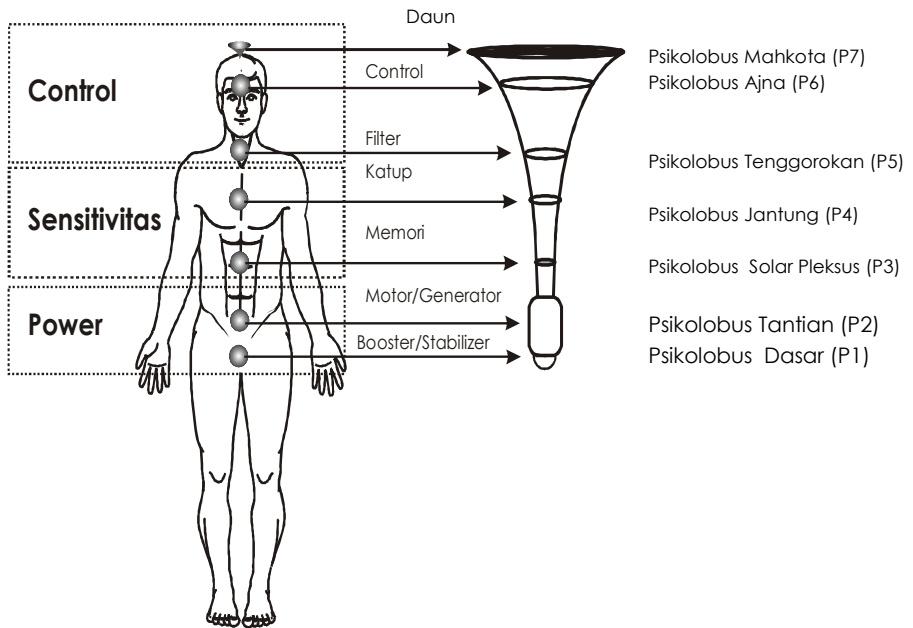
Ada perbedaan proses apabila energi prana (bioenergi) yang telah diidentifikasi oleh psikolobus merupakan energi yang tidak bisa dimanfaatkan dan bahkan bersifat merugikan tubuh, setelah keseluruhan atau sebagian aktivitas seperti memori tidak berhasil mengkonfirmasi, bagian katup tidak dapat mengadaptasi, bagian filter tidak mampu menyaring, maka bagian penggerak dari psikolobus akan berubah fungsi

menjadi motor psikolobus untuk menggerakkan daun psikolobus menolak energi prana (bioenergi) tersebut. Dalam proses ini, bagian booster dalam psikolobus dapat diperbentukan untuk menambah daya tolaknya, serta bagian keping psikolobus bergerak berlawanan arah dengan putaran jarum jam (*counterclockwise-CCW*) jika dilihat dari luar tubuh.

Pada proses di atas, jelas bahwa energi prana (bioenergi) merupakan medan energi yang memuat informasi yang dapat diukur tingkat manfaatnya bagi tubuh melalui proses yang interaktif di antara organ-organ dari psikolobus tersebut yang memiliki sistem kontrol. Karena intelegensia psikolobus dengan diri seperti yang disebutkan di atas, maka psikolobus juga mengambil peranan penting dalam pendelegasian intelegensia ptak keseluruhan tubuh, artinya psikolobus sebagai bagian dalam otoritas fungsi pikiran atau kesadaran ke tubuh, termasuk juga peranan dalam senam kecerdasan.

### 3) Fungsi Psikologi Sebagai Suatu Analogi dari Mekanisme Kerja Psikolobus

Dari struktur psikolobus yang memiliki bagian-bagian sesuai dengan fungsinya masing-masing, mencoba meletakkan gambar psikolobus pada sumbu vertikal tubuh, hasilnya bagian-bagian psikolobus merupakan suatu modal dari mekanisasi aspek-aspek psikologis tiap psikolobus sesuai letaknya pada tubuh sebagaimana tertuang dalam gambar di bawah ini:



**Gambar 2.6 Psikolobus Super Mayor**

Gambar psikolobus yang disebut “supermayor” terbentuk dari keseluruhan aspek C dari tiap psikolobus, kurang lebih seperti bentuk psikolobus yang awal tapi diposisikan vertikal. Di sini terlihat psikolobus sebagai model fraktal pertumbuhan. Posisi-posisi bagian psikolobus memiliki kualitas-kualitas psikologi yang kurang lebih merupakan “parts” psikolobus. Posisi bagian psikolobus merupakan sesuai letak pada tubuh.



**Tabel 1.3 Hubungan Pusat Energi, Aspek Psikologis, dengan Fungsi Mekanisasi Bioenergi**

<b>Psikolobus</b>	<b>Fungsi Psikologis</b>	<b>Fungsi Mekanis</b>
Mahkota	Alat pengontrol seluruh tubuh, penyempurnaan ilmu, kebijaksanaan, integritas kesadaran spiritual dengan tubuh	Daun psikolobus
Ajna	Otoritas, intuisi, kreativitas	Controller
Tenggorokan	Pengetahuan, logika, interpretasi, kemurnian, objektivitas	Filter
Jantung	Keterbukaan, adaptasi, asosiasi, respon seni, estetika, kasih sayang	Katup
Solar Plexus	Pandangan, ego, emosi, rasa memiliki	Memori
Tantian	Fantasi, rasa kekeluargaan, hasrat	Generator
Dasar	Eksistensi, aktualisasi, vitalitas, stamina, pertahanan, dorongan hidup	Booster

Tubuh merupakan suatu rahasia pergerakan energi yang memiliki mode *fractal* atau pengulangan. Mode pengulangan ini merupakan hal yang sangat berguna bagi manusia. Contohnya tentang fungsi otak manusia rata-rata yang hanya bekerja kurang dari satu persennya, sedangkan sisanya belum diketahui. Jika dapat menemukan pola pembangkit aktivasi sel otak atau neuron sehingga sinergis, maka sisa fungsi sel otak bisa diaktifkan. Kenyataannya banyak yang mampu mengaktifkan fungsi otaknya secara maksimal yang sering disebut dengan *enlightenment* (pencerahan).

Kiranya perlu melihat kesatuan pikiran dan tubuh terefleksikan oleh pola energi yang relevan dengan kesadaran. Jadi dengan demikian otak memiliki jumlah sel neuron 10 sampai 15 Gb ( $10^9$ ) yang masing-masing terdiri dari ribuan tentakel, dimana setiap tentakel memiliki ribuan tonjolan. Ini merupakan suatu media yang harus dibuat senergis, maka tubuh memiliki peranan. Sebagaimana persepsi *bodyis embodied mind*, maka tubuh perlu diolah untuk membangun biofield guna mensuplai suatu pola harmonisasi energi pada otak. Hal ini akan sesuai dengan konteks berfikir, yang merupakan upaya penggalian pengalaman baik secara mikro dalam otak, atau dengan penyertaan potensi energi tubuh, maupun secara makro melalui interaksi secara terus menerus.

### **3. Senam Kecerdasan dan Dimensi Psikologi**

Medan energi atau *psikolobus* terletak pada kelenjar-kelenjar tubuh manusia, berikut tabel psikolobus beserta fungsi psikologinya:<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> LP2SDM RTD, *Modul Senam Kecerdasan Dalam Multidisiplin Ilmu*, Bandung, Yayasan Rukasa Terpadu, 2015. h. 4.

**Tabel 1.4. Psikolobus dan Fungsi Psikologi**

Kelenjar Tubuh	Psikolobus	Fungsi Psikolobus
Pineal	Mahkota	Alat pengontrol seluruh tubuh, penyempurnaan ilmu, kebijaksanaan, integritas kesadaran spiritual dengan tubuh
Pituitary	Kening	Otoritas, intuisi, kreativitas
Thyroid	Tenggorokan	Pengetahuan, logika, interpretasi, kemurnian, objektivitas
Thymus	Jantung	Keterbukaan, adaptasi, asosiasi, respon seni, estetika, kasih energi
Pancreas	Solar Plexus	Pandangan, ego, emosi, rasa memiliki
Adrenals	Pusar	Fantasi, rasa kekeluargaan, hasrat
Gonads	Dasar	Eksistensi, aktualisasi, vitalitas, stamina, pertahanan, dorongan hidup

Ada hubungan antara gerakan senam kecerdasan dan dinamika psikologis, yang terjadi. Secara keseluruhan, gerakan senam merangsang proses pencapaian individuasi, self synthesizing, objective, visioner, humility, humanity, self transformation, self control dan kesadaran spiritual. Berikut penjelasannya:<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> LP2SDM RTD, *Modul Senam Kecerdasan Dalam Multidisiplin Ilmu*, Bandung, Yayasan Rukasa Terpadu, 2015, h. 4.

Tabel 1.5 Senam Kecerasan dan Dinamika Psikologis

Gerakan	Pernafasan	Ritme	Dinamika Psikologis
Posisi tangan Posisi kaki Posisi badan	Tarik Tahan Buang	<b>Mengalir</b> <b>Impak</b> (nafas menekan dengan hentakan) <b>Impuls</b> (menekan dengan mengalir)	Dinamika intrapsikis antara fungsi kognitif, emosi, afeksi dan konasi berkembang optimal dan harmonis dalam proses pencapaian <b>individuasi</b> mencapai <b>kesadaran transenden</b> dan <b>spiritual</b>

Tabel 1.6 Tahapan Gerakan Senam Kecerdasan dalam Psikodinamika

Gerakan	Dinamika dan Integerasi Psikolobus	Proses Psikodinamika
VI	Setelah terjadi stimulasi energi yang sudah berkualitas kemudian diarahkan ke psikolobus mahkota yang terkait <i>integrity</i> dan <i>wisdom</i> . Kemudian distimulasi ke bagian belakang kepala (ajna) terkait aspek <i>power</i> . <i>Output</i> energi yang sudah berkualitas dari psikolobus ajna didedikasikan ke psikolobus tantian kembali. Secara keseluruhan, kecerdasan adalah sistem yang terintegrasi dan	<b>Individuasi</b> Proses puncak perkembangan kepribadian yang matang secara holistik dan komprehensif. Proses ini bersifat progresif dan <i>gestalt</i> (bagian adalah keseluruhan, keseluruhan adalah bagian). Proses pemfokusan dan pembatinan, realisasi diri yang utuh dimana <i>self</i> atau diri dapat berintegerasi secara dinamis dan harmonis di dalam ego. Proses penyatuan psikis ini dihasilkan oleh fungsi psikis mencapai tahapan religius (pencapaian pada tahapan

Gerakan	Dinamika dan Integerasi Psikolobus	Proses Psikodinamika
	memadukan potensi-potensi psikolobus tantian, solar fleksus dan jantung yang dipadukan dengan psikolobus ajna dan ajna menjadi bagian yang tidak terpisahkan	titik <i>God Spot</i> ) dan transenden menjadi proses menuju kesadaran spritualitas
V	Energi yang sudah semakin berkualitas di level psikolobus solar fleksus mulai diarahkan untuk menstimulasi kreatifitas dan intuisi didepan psikolobus ajna, stimulasi lebih bersifat impuls	<b><i>Self Synthesizing</i></b> Dinamika proses mencapai kepribadian yang seimbang dan integral melalui fungsi transenden yang berkualitas, karena hasil interaksi antara energi psikis (kekuatan semangat, kemauan, keinginan, proses mengamati, berfikir, memperhatikan dan pengalaman) yang didukung energi fisik dalam struktur kepribadian
IV	Energi dari psikolobus jantung yang sudah berkualitas diarahkan ke atas (psikolobus ajna). Kualitas energi tidak hanya diarahkan ke psikolobus tenggorokan tetapi juga diarahkan pada psikolobus solar fleksus, dimana psikolobus ini sudah tidak bisa aktif lagi dengan kemauannya sendiri terkait dengan ego, emosi dan memori mulai	<b><i>Objective &amp; visioner</i></b> Transformasi entropi (keseimbangan) dimana fungsi rasional (pikiran dan perasaan) dan fungsi irasional (pengindraan dan intuisi) sudah selaras, dinamis dan simultan sehingga daya nalar terbentang luas dan mampu melihat visi baru serta berbeda

Gerakan	Dinamika dan Integerasi Psikolobus	Proses Psikodinamika
	dibimbing oleh psikolobus tenggorokan (logika, pengetahuan dan pikiran)	
III	Pemanfaatan energi untuk menginisiasi aktifitas di psikolobus solar fleksus dengan syarat energi juga mulai diarahkan pada psikolobus tenggorokan secara <i>'mild'</i> . Ekspansi energi mengembangkan psikolobus tenggorokan terkait dengan persepsi, logika dan pengetahuan	<b><i>Humility &amp; Humanity</i></b> Kesadaran akan <i>'self'</i> dan <i>'locus of control'</i> mengembangkan rasa kemanusiaan dan keadilan tidak hanya pada sesama tapi juga pada alam semesta untuk mencapai tingkatan <i>life harmony</i>
II	Stabilisasi energi yang sudah terkumpul di psikolobus tantian, ditarik ke atas sebagai inisiasi dan sirkulasi aliran energi ke kepala dan simultan untuk psikolobus tantian supaya lebih stabil	<b><i>Self transformation</i></b> Tansformasi manajemen diri yang terolah antara ego, emosi dan memori yang sudah lebih berkualitas menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab. Bagaimana cara pandang, pengamatan dan reaksi terhadap dunia dalam dan dunia luar yang ditentukan oleh sikap ekstraversi (keterbukaan) atau sikap introversi (ketertutupan), dalam proses pencapaian aktualisasi diri dan mengembangkan <i>'meaning of self'</i>
I	Penarikan energi dari luar tubuh yang dikumpulkan	<b><i>Self control</i></b> Psikolobus tantian (pusar)

Gerakan	Dinamika dan Integerasi Psikolobus	Proses Psikodinamika
	dari energi alam (elemen udara) yang kemudian diarahkan pada psikolobus jantung yang kemudian diekspansikan pada psikolubus tantian sebagai penggerak ( <i>generator</i> ) sebagai pusat <i>power</i>	sebagai <i>drive</i> dan <i>courage</i> bekerja secara logis dan konsisten, mewujud dalam potensi-potensi yang aktif dan menjadi penggerak yang konstruktif dalam pengembangan kompetensi diri dalam <i>self</i> , sehingga proses pengolahan <i>self</i> menemukan differensiasi dan <i>self identification</i> . Proses ini dimulai dari tahap perkembangan <i>self image</i> menuju <i>self concept</i> yang berkembang secara positif. Fondasi awal yang kokoh dan menjadi konstruktif dalam proses tumbuh kembang sebagai awal kematangan kepribadian

## B. Kecerdasan Emosi

### 1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Para ahli Banyak yang mendefinisi emosi, seperti yang dikemukakan oleh Daniel Goleman dalam mendefinisikan emosi yang merujuk pada makna paling harfiah, diambil dari *Oxford English Dictionary* mendefinisikan *emosi* sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan fikiran, perasaan, nafsu, suatu keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”. Emosi merujuk pada suatu

perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>29</sup> Menurut Crow dan Crow (1958) yang dikutip oleh Sunarto dan Agung Hartono dalam bukunya yang berjudul *Perkembangan Peserta Didik*, pengertian emosi itu adalah sebagai berikut : *“An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirred up states in the individual, and that shows it self in his overt behavior.”* Jadi, emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.<sup>30</sup>

Menurut Chaplin, emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian, serta berkaitan dengan perasaan yang kuat.<sup>31</sup> Dan menurut J. P. Du Preez, emosi adalah reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan dengan aktifitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang

---

<sup>29</sup> Daniel Guleman, *Emotional Intelligence*, Gramedia Pusat Utama, Jakarta, 2006, h. 411.

<sup>30</sup> Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2002, h. 149.

<sup>31</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, ANDI, Yogyakarta, 2004, hlm. 203.



dialaminya. Emosi manusia berproses di dalam sistem limbik. Sistem ini menyimpan banyak informasi yang tidak tersentuh oleh indra, sehingga sering disebut dengan otak emosi. Selain mengendalikan emosi, sistem limbik juga mengontrol hormon, memelihara *homeostasis*, rasa haus, lapar, seksualitas, dan menjadi pusat rasa senang, metabolisme serta memori jangka panjang.

Secara fisiologis, emosi terdapat pada salah satu bagian dari sistem limbik, yaitu otak kecil. Bagian ini terletak di atas tulang belakang dan di bawah tenggorokan. Sistem tersebut memiliki tiga fungsi, yakni emosi, seksualitas, dan pusat segala kenikmatan yang merupakan hal paling penting dalam perkembangan otak.

Emosi seseorang yang tak terkendali akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Karena, ketika seseorang marah, maka kemarahannya akan meluap dan sulit dikendalikan. Dan itu akan membuat seluruh tubuhnya terasa gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya terengah-engah, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Sedangkan ketika seseorang mengalami kegembiraan, ia menikmatinya

secara berlebihan , mudah lupa diri, dan tak ingat lagi siapa dirinya.<sup>32</sup>

Selain dari pengertian di atas yang dimaksud emosi ialah suatu kondisi perasaan yang melebihi batas, terkadang tidak mampu menguasai diri dan menjadikan hubungan pribadi dengan dunia luar menjadi terputus. Ketidakmampuan untuk mengendalikan perasaan tersebut terhadap setiap problem akan melahirkan sikap yang emosional yang cenderung negatif.<sup>33</sup>

Dari uraian di atas bahwa Kecerdasan emosi adalah, kemampuan memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Kecerdasan emosi menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain, untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi,

---

<sup>32</sup>Nur Rohmah, *Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Pengendalian Emosi Remaja (Studi kasus di SMA Negeri 1 Jepara)* Skripsi, h. 22.

<sup>33</sup>Jamaluddin Kafie, *Psikologi Dakwah*, Indah Surabaya, Surabaya, 1993, h. 53.

menjaga keselarasan emosi dengan pengungkapannya melalui ketrampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan ketrampilan sosial.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Shapiro (1997) merumuskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yakni sebagai berikut:

### **a. Bawaan**

Tingkat kecerdasan Intelektual (IQ) seseorang pada umumnya tetap, sedangkan Kecerdasan emosi (EQ) seseorang dapat ditingkatkan melalui mempelajari kapan saja dari kehidupannya. Namun ada emosi yang bersifat bawaan atau genetik, dimana bawaan sudah menjadi kebiasaan seseorang secara kodrat, misalnya sifat yang mudah marah dan pemalu. Sifat tersebut merupakan petunjuk emosional yang disebut *tempramental*. *Tempramental* merupakan suasana hati seseorang yang mencerminkan suatu rangkaian atau keadaan emosi bawaan tertentu dalam otak, suatu cetak biru untuk ekspresi emosi sekaligus perilakunya sekarang dan di masa mendatang.

Penelitian yang dilakukan Kagan menemukan suatu hasil yaitu bahwa dua pertiga anak yang lahir pemalu tumbuh menjadi kikuk, penyendiri, dan lebih mudah cemas, penakut, dan

mengalami hambatan dalam bergaul ketika dewasa.<sup>34</sup> Dalam penelitiannya Goleman (2001) sekurang-kurangnya terdapat 4 jenis tempramen yang dimiliki seseorang, diantaranya adalah pemberani, periang, penakut, dan pemurung. Keempat tempramen tersebut disebabkan oleh perbedaan emosi dalam hal pemicu, frekuensi, dan waktu berlangsungnya emosi tersebut.<sup>35</sup> Goleman (2001) mengemukakan bahwa, seseorang yang pemalu dan mudah merasa takut dilahirkan dengan susunan neurokimia yang membuat amigdala mudah terangsang, sehingga mereka mudah tegang, gelisah, dan mempunyai sistem saraf dengan perangsang terhadap amigdala jauh lebih tinggi.<sup>36</sup> Lebih lanjut dalam penelitian Kagan dalam Goleman (2001) menyatakan bahwa tidak semua anak yang penakut akan tumbuh menjadi orang yang menarik diri dari kehidupan, Syaraf yang mudah tergugah dapat dijinakkan dengan pengalaman-pengalaman yang tepat, yang

---

<sup>34</sup> Lawrence E Shapiro, *Mengejar kecerdasan Emosi pada Anak*, penerjemah: Alex tri kantjoyo, Gramedia Pusaka Utama, Jakarta, 1997, h. 18.

<sup>35</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, Gramedia, Jakarta, 2001, h. 306.

<sup>36</sup> *Ibid.*, h. 308.

mempengaruhinya adalah pelajaran dan respon emosional yang dapat diterima.<sup>37</sup> Jadi adanya perasaan-perasaan tertentu yang negatif dapat dieliminir dengan cara melatihnya mengurangi rasa takut.

b. Lingkungan

Menurut Sullivan dalam Saphiro (1997) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah lingkungan. Sullivan menyatakan bahwa, perkembangan kepribadian seorang anak ditentukan oleh jumlah semua hubungan antar pribadinya, yang tentu saja dimulai dengan orangtua sendiri, meskipun hubungan dengan teman-teman sebaya juga berpengaruh besar.<sup>38</sup>

Lingkungan yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosiantara lain (a) keluarga, (b) masyarakat sekitar.

1) Keluarga

Goleman (2001) menyatakan bahwa kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama mempelajari emosi. Orangtua yang kurang perhatian terhadap aspek emosi anak merupakan masalah bagi keluarga masa kini,

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, h. 314.

<sup>38</sup> Lawrence E Shapiro, *Mengejar kecerdasan Emosi pada Anak*, h. 195.

sehingga berdampak anak menjadi tidak dapat mengembangkan kecerdasan emosi secara maksimal.<sup>39</sup>

Faktor keluarga dalam hal ini, orangtua memiliki pengaruh dalam perkembangan kecerdasan emosi seorang anak. Orangtua yang kurang peka terhadap emosi anaknya, dapat menjadikan anak tumbuh menjadi individu yang tidak dapat mengembangkan emosinya. Lain halnya dengan orangtua yang perhatian terhadap emosi anaknya, orangtua akan membiarkan dan membantu emosi anaknya keluar atau berkembang, serta orangtua akan mengawasi mengarahkan emosi anaknya sehingga terealisasi dengan baik ke arah positif, dengan tidak melepaskan tanggung jawabnya sebagai orangtua.

## 2) Masyarakat Sekitar

Interaksi antara orangtua dengan anak sangat berpengaruh terhadap anak terutama masa depannya. Melalui interaksi, maka akan dapat membina ikatan-ikatan emosi yang kuat, ini berarti membantu menimbulkan perubahan

---

<sup>39</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, h. 268.

pada anak, dan mengembangkan kemampuan emosinya. Di samping orangtua, orang lain di sekitar keluarga memberikan pengajaran juga baik secara langsung maupun tidak.

Membina hubungan baik dengan orang lain, akan menimbulkan dampak positif terhadap perkembangan anak kelak, terutama dapat membantu mempengaruhi kecerdasan emosinya. Orang lain yang dimaksud adalah guru, pendidik, maupun tenaga professional lainnya.<sup>40</sup> Lembaga pendidikan yakni sekolah, merupakan tempat komunikasi yang penting bagi perkembangan emosi anak, diantaranya adalah rasa tanggung jawab, pengendalian terhadap keinginan atau kebutuhan diri, motivasi terhadap emosi dan perasaan diri maupun orang lain yang kesemuanya merupakan perwujudan kecerdasan emosi.

Goleman (2003) menyatakan bahwa kemarahan bisa saja muncul karena adanya kesibukan yang sangat banyak, yang menguras perhatian dan energi, sehingga menimbulkan

---

<sup>40</sup> Lawrence E Shapiro, *Mengejar kecerdasan Emosi pada Anak*, h. 20.

banyak ketegangan dan kelelahan,<sup>41</sup> ditambah dengan suasana yang tidak menyenangkan. Emosi menjadi mudah meledak sedangkan kemampuan berpikir sangat terbatas dan terkuras sehingga pengelolaan emosi dan nalar pikiran secara seimbang tidak dapat dicapai. Goleman juga berpendapat bahwa, kesedihan juga bisa mengakibatkan turunnya semangat, sehingga tidak ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Kesedihan dapat membelenggu pikiran dan perasaan, sehingga dapat menghambat tumbuhnya kecerdasan emosi.<sup>42</sup>

### 3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Goleman (2001) mengungkapkan 5 aspek kecerdasan emosi yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yakni sebagai berikut:<sup>43</sup>

#### a. Mengenalin dan Memahami Emosi Diri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, merupakan dasar kecerdasan emosi. Pada tahap ini diperlukan adanya

---

<sup>41</sup>Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2003, h. 81-85.

<sup>42</sup>*Ibid.*, h. 97-100.

<sup>43</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, h. 58-59.



pemantauan perasaan dari waktu ke waktu, agar timbul wawasan psikologi dan pemahaman tentang diri. Menurut Mayer dalam Goleman (2001), kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan disukai oleh emosi. Ketidakmampuan mancermati perasaan yang sesungguhnya, membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan, sehingga tidak peka akan perasaan sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar emosi dapat terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosidikatakan berhasil dikelola jika mampu menghibur diri sendiri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya, orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri. Emosi

berlebihan akan meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi berarti sebagai proses membangkitkan tindakan, menopang aktifitas dalam proses-proses dan mengatur pola aktifitas. Motivasi diri adalah dorongan hati untuk bangkit. Ia merupakan inti secerah harapan dalam diri seseorang, yang membawa orang tersebut mempunyai cita-cita, dan mendorongnya untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi. Motivasi merupakan kepercayaan bahwa sesuatu dapat dilakukan bahkan ketika masalah menghadangnya.

Goleman (2001) menyebutkan kemampuan seseorang memotivasi diri sendiri dapat ditelusuri melalui hal-hal sebagai berikut:<sup>44</sup>

- 1) Cara mengendalikan dorongan hati.
- 2) Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang.
- 3) Kekuatan berpikir positif.
- 4) Optimis.
- 5) Keadaan flow (mengikuti aliran).

---

<sup>44</sup>*Ibid.*, h. 58

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Emosi seseorang jarang sekali diungkapkan dengan kata-kata, namun emosi seseorang biasanya lebih sering diungkapkan melalui isyarat. Untuk mengetahui perasaan orang lain, seseorang harus dapat membaca pesan non verbal, seperti nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah dan lain sebagainya. Menempatkan diri pada tempat orang lain memang tidak mudah, namun hal itu diperlukan ketika seseorang memiliki rasa kasih kepada orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa, orang-orang yang mampu membaca perasaan dengan isyarat non verbal, lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka. Nowicki, ahli Psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi.<sup>45</sup>

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi, dan mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, h. 172

sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, dan lebih mampu mendengarkan orang lain.<sup>46</sup>

Kemampuan seperti ini tidaklah mudah, walaupun untuk mendengar keluh kesah mereka. Mendengarkan sepenuh hati mampu memberikan kekuatan yang sangat besar dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh orang lain. Pendengar yang empati bukan berarti membiarkan orang lain mempergunakan diri sendiri sebagai tempat berkeluh kesah, dan membuat alasan mereka tidak mengembangkan dirinya. Tetapi lebih menekankan kepada diri kita untuk memberikan dorongan dan dukungan kepada mereka, agar dapat menemukan kekuatan mengubah keadaan hidupnya. Memahami orang lain, memperhatikan mereka, mendengarkan mereka, merupakan awal yang baik dalam membangun sikap rasa kasih sayang, dan menunjukkan sikap membantu dan turut serta merasakan beban yang dirasakannya.

Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca

---

<sup>46</sup>*Ibid.*, h. 57

perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, maka dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

e. Membina Hubungan

Seni dalam membina hubungan dengan orang lain, merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan sosial. Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu ketrampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi.<sup>47</sup> Bahkan disebutkan bahwa orang-orang yang hebat dalam membina ketrampilan, membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun.

Hatch dan Gardner dalam Suyanti (2002) mengatakan bahwa dasar-dasar kecerdasan sosial ini merupakan komponen dasar kecerdasan antar pribadi.<sup>48</sup> Dasar-dasar kecerdasan sosial meliputi mengorganisasi kelompok, merundingkan masalah, hubungan pribadi dan analisis sosial. Ketrampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu

---

<sup>47</sup> *Ibid.*, h. 59.

<sup>48</sup> Valentina suyanti, et al, *Pengaruh Pelatihan Emosional Literacy Terhadap Kecerasan Emosional Remaja, Anima, Indonesian Psychological Journal*, 2002, Vol. 17, No. 3, 243-256., hlm 246

yang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi lancar dengan orang lain, Individu tersebut termasuk seorang yang populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuan dalam berkomunikasi.

### **C. Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi**

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, kata pengaruh berarti daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan.<sup>49</sup> Pengaruh bisa bersifat positif atau negatif. Seperti dalam penelitian ini, peneliti mencoba meneliti apakah ada pengaruh senam kecerdasan terhadap kecerdasan emosi anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SM RTD) Unit Walisongo dengan membandingkan mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (Anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SM RTD).

Senam kecerdasan merupakan metode dengan serangkaian gerak tubuh dengan pengolahan nafas yang tepat untuk dapat mengolah sumber energi dalam dan luar tubuh

---

<sup>49</sup> Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi III*, Balai Pusaka, Jakarta, 2005., 849

secara simultan. Dengan memanfaatkan sistem limbik pada otak, dan psikolobus yang terletak pada kelenjar tubuh yang merupakan titik-titik biofiel dan menjadi generator, dapat menstimulasi semua bagian dalam maupun luar tubuh untuk mengembangkan kemampuan dan kompetensi seseorang.

Penemuan aktifitas senam kecerdasan dapat membuktikan secara logis dan sistematis, bagaimana dinamika intrapsikis yang selama ini masih terbatas dijelaskan dalam psikologi, maupun ilmu pengetahuan yang lain. Selama ini ilmu pengetahuan yang terbagi dalam beberapa cabang ilmu pengetahuan seperti terpisah dan terkotak, sehingga pemahaman menjadi parsial dalam proses tumbuh kembang manusia secara keseluruhan, serta daya nalar dan pola perkembangan kepribadian manusia dalam lingkungan dan alam semestanya menjadi begitu terbatas. Manusia sebagai makhluk hasil ciptaan yang tertinggi derajatnya di Mata Sang Pencipta, diperkenalkan bergerak begitu progresif namun harus sesuai dengan kaidah alam yang semestinya, yang telah dihasilkan Sang Maha Kuasa sebagai *Creator* yang tertinggi.

Melalui senam kecerdasan, mahasiswa akan lebih memahami makna kecerdasan sebagai sistem yang terintegrasi dari hasil pengolahan ego, emosi serta memori yang telah diperbaiki dan didukung oleh kreatifitas, intuisi, integrasi dan wisdom yang dalam bagian ini tidak terpisahkan. Selain itu senam kecerdasan juga berpengaruh dalam pengembangan

karakter dan kecerdasan seseorang. Konsep kecerdasan yang terkait dalam senam kecerdasan yaitu kecerdasan itu sendiri, baik kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi, maupun kecerdasan spiritual.

Adanya pengaruh senam kecerdasan terhadap kecerdasan emosi dilatarbelakangi adanya proses pengolahan di dalam sistem limbik pada otak, kedua berproses di dalam sistem tersebut. Sistem ini memiliki banyak informasi yang tidak tersentuh oleh indra, sehingga sering disebut dengan otak emosi. Secara fisiologis emosi terdapat pada salah satu bagian dari sistem limbik, yaitu otak kecil. Bagian ini terletak di atas tulang belakang dan di bawah tenggorokan. Sistem tersebut memiliki tiga fungsi yaitu emosi, seksualitas, dan pusat segala kenikmatan yang merupakan hal paling penting dalam perkembangan otak manusia. Kemampuan manusia dalam mengendalikan dan mengelola emosi menjadi faktor penentu keberhasilan serta kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.<sup>50</sup> Secara umum kemunculan emosi sangat berkaitan erat dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, dan pernafasan. Hal ini secara tidak langsung mengindikasikan bahwa emosi merupakan sebuah reaksi

---

<sup>50</sup>Coky Aditya Z, *Berbagai Terapi Atasi Emosi Seharian-hari*, FlashBooks, Yogyakarta, 2015, h. 11.



manusia ketika berinteraksi dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.<sup>51</sup>

Begitu juga dengan senam kecerdasan yang diolah di dalam sistem limbik, dimana sistem limbik tersebut sangat berperan dalam kelangsungan hidup dan kecerdasan manusi, diantaranya adalah kecerdasan emosi. Sistem limbik ini terdiri dari hypothalamus, hypocampus, dan thalamus.

Hypothalamus memiliki fungsi pengatur hormon, hasrat seksual, emosi, makan, minum, suhu tubuh, keseimbangan kimiawi, tidur dan bangun. Selain itu juga memiliki fungsi utama dari otak, yaitu kelenjar pituitary. Thalamus melakukan pengelompokan pendahuluan informasi dari luar yang tiba di otak, dan menginformasikan ke korteks melalui hypothalamus. Sedangkan hypochampus dianggap sebagai lokasi pembelajaran dan ingatan.

Melalui latihan pengolahan senam kecerdasan secara terus-menerus, akan mengakibatkan suatu keterampilan dan kekuatan pada area tersebut akan meningkat, dan kinerja di area-area lainnya akan ikut meningkat, dalam kata lain kecerdasan akan ikut meningkat. Mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan dapat dipastikan akan mengalami perubahan karakter yang kuat dan memiliki kecerdasan yang sangat berperan dalam kehidupannya, diantaranya kecerdasan emosi yang meliputi kemampuan mengenali dan memahami

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, h. 11-12.

emosi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi diri, memotivasi diri, kemampuan memahami emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain.

Seseorang yang dapat mengenali dan mengelola emosinya akan lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikirannya, serta menangani perasaan yang muncul secara tiba-tiba agar emosi dapat terungkap dengan tepat. Sehingga seseorang memiliki kemampuan memotivasi diri yang mendorong untuk meraih cita-cita yang lebih tinggi. Selain itu dengan mengikuti senam kecerdasan mahasiswa dapat mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga dengan empati. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati akan mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang mengisyaratkan suatu hal yang dibutuhkan orang lain, atau lebih peka terhadap perasaan orang lain, sehingga dapat membina hubungan orang lain yang menunjang popularitas dan keberhasilan antar pribadi.

kecerdasan yang biasa disebut dengan *intellegenci* yang berasal dari bahasa Latin yakni "*intelligare*" yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu dengan yang lainnya.<sup>52</sup> Dalam perspektif ilmu psikologi kecerdasan meliputi 3 pengertian, yakni: 1) kemampuan untuk belajar; 2)

---

<sup>52</sup> Tim LP2SDM RTD, *Modul Dasar Senam Kecerdasan*, Bandung, h. 8.

keseluruhan pengetahuan yang diperoleh; dan 3) kemampuan untuk mencapai prestasi dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya. Kebanyakan masyarakat Indonesia seringkali pengukuran kecerdasan intelektual hanya melihat tinggi rendahnya skor IQ. Perhitungan skor ini diperoleh berdasarkan perbandingan antara tingkat kemampuan mental (mental age) dengan tingkat usia (chronological age). Oleh sebab itu, dalam menghitung IQ menjadi lebih penting memperhatikan aspek jenis kelamin dan usia serta tugas perkembangan yang harus dijalankan pada setiap periode kehidupan individu.

Kajian tentang kecerdasan hanya sebatas kemampuan individu yang berkaitan dengan aspek kognitif yang bersifat tunggal, karena hanya menekankan pada kemampuan intelektualnya saja. Hal ini menunjukkan suatu struktur tersendiri yang mengikuti hirarki tertentu dalam keseluruhan kepribadian manusia. Kecerdasan intelektual ibarat angka mati dan tidak bisa diubah, Intelegensi menjadi jelas melalui keberhasilan atau prestasi yang dicapai. Faktanya penemuan modern menunjukkan bahwa kecerdasan manusia itu hanya 42% yang dibawa dari lahir, sementara sisanya 58% merupakan hasil proses belajar.<sup>53</sup>

Kajian penelitian dalam ilmu psikologi berkembang dengan mempertimbangkan aspek lain selain kemampuan

---

<sup>53</sup> *Ibid.,*

intelektual yaitu kemampuan emosi atau kecerdasan emosi (EQ). Kata emosi yang diambil dari bahasa latin “movere” artinya menggerakkan, bergerak” ditambah awalan “e” menjadi “bergerak menjauh”, maksudnya adalah untuk memiliki pengertian bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan fikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam individu.<sup>54</sup>

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari permasalahan dalam penelitian, atau kesimpulan yang belum sempurna. Sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis tersebut melalui sebuah penelitian.<sup>55</sup> Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ada perbedaan Kecerdasan Emosi pada mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dengan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).

---

<sup>54</sup> Coky Aditya Z, *Berbagai Terapi Atasi Emosi Sehari-hari*, FlashBooks, Yogyakarta, 2015, h. 10.

<sup>55</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Kencana, Jakarta: 2010, h. 75.







## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu penelitian yang bekerja dengan menggunakan angka, yang datanya berupa bilangan (skor atau nilai peringkat atau frekuensi), yang kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang bersifat spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variable tertentu mempengaruhi variable lainnya.<sup>1</sup>

Menurut Soeyono, penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang didasarkan atas perhitungan presentase, rata - rata, Chi kuadrat dan perhitungan statistik lainnya. Oleh Karena itu, nantinya data yang diperoleh berupa angka – angka, atau banyak didominasi angka sebagai hasil suatu pengukuran berdasarkan pada variable yang akan diteliti dan dioperasionalkan.<sup>2</sup>

Dilihat dari sudut pandang objek, penelitian ini menggunakan pendekatan komparasi atau perbandingan, yaitu suatu penelitian yang yang diarahkan untuk mengetahui

---

<sup>1</sup> AsmdiAsla, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasi dalam Penelitian Psikologi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, h. 13.

<sup>2</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Erlangga, Yogyakarta, 2009, h. 30.



apakah ada perbedaan antara dua kelompok atau lebih dalam aspek atau variable yang diteliti.<sup>3</sup>

## B. Variabel Penelitian

Variable merupakan objek yang akan diteliti atau sesuatu yang memberikan informasi yang berhubungan dengan apa yang diteliti. Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain.<sup>4</sup> Variable yang masuk dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

### 1. Variable Independen

Variable independen atau variable bebas adalah variable yang diduga penyebab dari variable yang lain.<sup>5</sup> Variable independen dalam penelitian ini adalah Senam Kecerdasan.

### 2. Variabel Dependen

Variable dependen (variable terikat) disimbolkan dengan huruf Y, adalah variable yang diduga sebagai akibat atau yang dipengaruhi oleh variable yang mendahuluinya. Adapun yang menjadi variable dependen dalam penelitian ini adalah Kecerdasan Emosi.

---

<sup>3</sup>NanaSyaodihSukmadinata, *MetodePenelitian Pendidikan*,PT. RemajaRosdakarya,Bandung, 2005, h. 56.

<sup>4</sup>Sugiono, *MetodePenelitian Pendidikan: PendekatanKuantitatif, Kualitatifdan R&D*,Alfabeta,Bandung, 2017, h. 60.

<sup>5</sup>Sugiono, *MetodePenelitianAdministrasi*, Alfabeta, Bandung: 2016, h. 39.

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definis yang diberikan kepada konstruk, dengan cara memberikan arti menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberi suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variable tersebut.<sup>6</sup> adapun batasan operasional dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi Anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang”.

#### 1. Senam Kecerdasan (X)

Senam kecerdasan adalah serangkaian gerak tubuh dengan pengolahan nafas yang tepat dan secara bersamaan, untuk mengolah sumber energi dalam tubuh secara simultan, yang dilaksanakan mahasiswa anggota Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SMD RTD), dengan waktu latihan kurang lebih 40 jam dengan periode latihan 1 jam setiap hari atau dapat dibagi dalam beberapa sesi.

Tahapan latihan dalam LP2SDM RTD dibagi 3 sesi dalam 1 jam latihan. Sesi pertama dimulai dengan pemanasan, kemudian sesi yang kedua yaitu nafas duduk. Sesi kedua ini diperlukan sebagai pembebanan awal

---

<sup>6</sup> Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 2003, h. 126.

sebelum melakukan senam. Agar secara fisik organ-organ dalam tubuh tidak terkagetkan pada saat melakukan senam. Teknik pernafasan dalam nafas duduk ini dilakukan dengan cara melakukan penahanan nafas pada perut sambil mengkonsentrasikan aliran energi dari solar flexus-jantung belakang dan ajna. Dilakukan sampai hitungan penahanan nafas, yang kemudian dilanjutkan pada sesi ketiga yaitu gerakan senam kecerdasan yang meliputi gerakan tangan yang diikuti dengan gerakan kaki beserta pengolahan nafas yang tepat, yang terus diulang-ulang sampai batas waktu selesai.

Senam kecerdasan dalam penelitian ini hanya digunakan sebagai kelompok yang dibandingkan yaitu kelompok subjek yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).

## 2. Kecerdasan Emosi (Y)

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengenal dan memahami emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, memahami emosi orang lain dan mampu membina hubungan dengan orang lain.

### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian atau responden adalah orang yang diminta untuk memberikan informasi tentang suatu fakta atau

pendapat. Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti.<sup>7</sup> Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa anggota LP2SDM RTD Unit Walisongo Semarang yang mengikuti senam kecerasan berjumlah 20 orang, dan mahasiswa yang bukan Anggota LP2SDM RTD Unit Walisongo Semarang berjumlah 20 orang. Jadi total keseluruhan subyek penelitian ini adalah 40 orang.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *angket (skala)*. Metode angket atau yang bisa disebut dengan kuesioner ialah daftar pertanyaan yang dikirim kepada responden, baik secara langsung atau tidak langsung. Jenis angket dalam penelitian ini adalah angket langsung tertutup. Angket langsung tertutup adalah angket yang dirancang sedemikian rupa untuk merekam data tentang keadaan yang dialami oleh responden sendiri.<sup>8</sup>

Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>7</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2006, h. 145.

<sup>8</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, h. 123.

**Tabel 1.7, keterangan Skor Favorable & Skor Unfavorable  
Skala Kecerdasan Emosi**

NO.	Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

*Favorable* adalah pernyataan sikap yang berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yakni kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang berisi hal-hal yang negatif, yaitu yang bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkapkan.<sup>9</sup>

Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala sekaligus uji validitas dan uji reliabilitas dari Diah Susilowati mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang berjudul “*Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keaktifan Berorganisasi (Studi Komparasi Pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2011)*”. Uji validitas dalam penelitian tersebut menggunakan rumus *Korelasi Product Moment*, yang diperoleh bahwa skala kecerdasan emosional yang terdiri dari 68 item terdapat 60 item yang dikatakan valid, ini berarti ada 8 item yang tidak valid, dengan kisaran validitas antara 0,000 – 0,072. Item

---

<sup>9</sup> Saifudin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1995, h. 107.

yang tidak valid yaitu item nomor 4, 11, 16, 24, 35, 49, 56, 67. Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach's* yang dibantu dengan program SPSS versi 16.0 *for windows* dan diperoleh hasil 0,921 yang menyatakan bahwa instrumen tersebut sangat reliabel.

Betikut *blue print* skala kecerdasan emosi yang berlandaskan indikator kecerdasan emosi dari Daniel Goleman:

**Tabel 1.8, Blue Print Kecerdasan Emosi**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item		Jumlah
			F	UF	
Kecerdasan Emosi	Mengenali Emosi Diri	1. Mengenali dan memahami emosi diri	1,2,3,	4,5,6,	6
		2. Memahami penyebab timbulnya emosi	7,8,9	10	4
	Mengelola Emosi	1. Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi yang menekan	11,12,13	14,15,16,17	7
		2. Mengekspresikan emosi dengan tepat	18,19,20	21,22	5
	Memotifasi Diri	1. Optimis	23,24,25,26	27,28,29	7
		2. Dorongan berprestasi	30,31	32,33,34,35	6
	Mengenali Emosi Orang Lain	1. Peka dan memahami perasaan orang lain	36,37,38	39,40,41	6
		2. Mampu mendengarkan orang lain	42,43	44,45,46	5
	Membina Hubungan dengan Orang Lain	1. Mampu bekerjasama	47,48,49	50	4
		2. Mampu berkomunikasi	51,52,53	54,55,56	6
		3. Mampu bersosialisasi	57,58,59	60	4
Jumlah					60

## F. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik yang memanfaatkan *software* SPSS (*Statistical Package for Sosial Scince*), karena statistik bersifat objektif dan universal sehingga dapat digunakan dalam hampir semua bidang penelitian. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyajikan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian.

Dalam hal ini teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan *Uji Mann Whitney-U* yang bertujuan untuk menguji apakah dua kelompok independent telah ditarik dari populasi yang sama.<sup>10</sup> Analisis merupakan bagian dari statistik non parametrik. Uji ini juga dapat digunakan untuk menguji perbedaan pada kedua sampel yang diberikan perlakuan yang berbeda atau dari kedua sampel yang berbeda.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup>Sidney siedel, *Statistik Nonparamatrik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, ter. Zanzawi Suyuti dan Ladung Simatuoang, PT. Gramedia Utama, Jakarta, 1992, h. 181.

<sup>11</sup> Mikha Agus Widiyanto, *Statistika Terapan: Konsep & Aplikasi SPSS/LISREL dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi, & Ilmu Sosial Lainnya*, PT. Elex Media Komputer, Jakarta, 2013, h. 358

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Kancan Penelitian**

##### **1. Profil Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM RTD) Unit Walisongo Semarang**

###### **a. Sejarah**

Lembar sejarah Lembaga Pengembangan dan Pelatihan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD) dulu bernama Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam (RTD) diawali dari minat besar beberapa orang mahasiswa Teknik Mesin ITB kepada tenaga dalam dan seluk beluknya tahun 1987. Di kelompok diskusi tenaga dalam inilah Rd. Aas Rukasa dan kawan-kawannya suka berkumpul. Dengan latar belakang kesamaan hobi dan persepsi, mereka mulai diskusi, menggali dan mencari literatur referensi tentang tenaga dalaman dari berbagai sumber. Secara keilmuan dari sinilah dimulai penyusunan teori, pengobatan dan pengenalan alam metafisik.

Kegiatan unik pencinta tenaga dalam ini terus berlanjut hingga tahun 1989. Bahkan hobi mereka menular kepada beberapa teman kuliah Rd. Aas Rukasa di jurusan Teknik Mesin ITB. Pada tahun ini,



proses penggalian ilmu banyak dilakukan di rumah salah seorang anggota kelompok. Pada masa ini latihan-latihan meditasi, kewaskitaan, pengobatan dan pengenalan alam metafisik semakin dimantapkan dan ditambah analisa jurus, aplikasinya dalam pengobatan dan mengadakan perbandingan dengan jurus-jurus lain. Dari proses diskusi ini lahirlah nama Radiasi Tenaga Dalam.

Di tahun 1990, kelompok ini mulai berubah, beberapa orang pergi dan beberapa lainnya bergabung dalam kelompok tenaga dalam ini. Di bawah pimpinan dan bimbingan Rd. Aas Rukasa, tercatat ada 18 orang yang mulai mengadakan latihan secara teratur. Latihan telah menggunakan jurus khas RTD yang diciptakan oleh Rd. Aas Rukasa. Kurikulum RTD telah disusun dan jurus-jurus yang telah diciptakan mulai dibakukan. Walaupun belum terorganisir dengan baik, kegiatan latihan berjalan cukup teratur dengan porsi yang cukup berat. Tidak heran kalau kelompok ini mempunyai bekal keilmuan yang cukup matang dan menjadi cikal bakal pelatih pertama RTD kelak. Untuk menuju sebuah perguruan tenaga dalam yang terbuka untuk umum, diadakan pemusatan latihan pelatih yang diikuti oleh 10 orang anggota kelompok.

Dari hasil proses penggalian ilmu yang cukup lama ini, akhirnya mereka bertekad untuk mendirikan suatu perguruan tenaga dalam dengan menggunakan konsep yang didapat selama perjalanan diskusi mereka. Suatu nilai lebih yang ditawarkan adalah ketenagadalaman dituangkan dalam bahasa ilmiah yang empiris dan rasional. Rd Aas Rukasa yang dianggap sebagai orang yang mempunyai keilmuan paling tinggi, menjadi guru besar RTD. Beliau lah yang mendesain semua jurus berdasarkan riset yang dilakukannya. Ada langkah berikutnya atas masukan dari seorang dosen ITB yang merupakan orang tua dari salah satu anggota kelompok serta seorang notaris dari tokoh wanadri Bandung, Bapak Sabar Partakoesoema, maka didirikanlah kelembagaan Radiasi Tenaga Dalam (RTD) dengan nama Yayasan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam berdasarkan akta notaris R.H.M Sabar Partakoesoema, SH. nomor 48 tanggal 30 Juli 1992. Mereka yang tercatat sebagai badan pendiri adalah Rd. Aas Rukasa, Ryzca Natasuwarna dan Arswendi.

Hari jadi RTD dirayakan tanggal 14 Juli 1992 dengan pengajian yang sederhana dan mengundang beberapa perguruan tenaga dalam lainnya yang ada di Bandung dalam rangka silaturahmi dan menggalang

kerjasama dengan sesama perguruan tenaga dalam. Sejak itu RTD banyak dikenal tidak hanya di Bandung saja tetapi sampai ke daerah Jawa Barat lainnya. Ini karena kiprah RTD dalam hal pengobatan dan minat besar masyarakat sendiri terhadap senam pernafasan untuk kesehatan. Laju perkembangan RTD semakin terasa cepat dan menggembirakan, seiring dengan itu, RTD yang berpusat di Bandung mendirikan cabang RTD didaerah lain, antara lain : Banjar, Cijulang, dan Malang, Copenhagen (Denmark), serta cabang yang lainnya. Untuk mengakselerasi perkembangan RTD, maka dilakukan pendekatan kepada pihak IPSI di Bandung. Pada bulan Maret tahun 1994 atas jasa baik anggota RTD yang merupakan rekan baik Bapak Eddie M Nalapraya (Ketua PB IPSI), ternyata RTD mendapat sambutan positif dari pihak IPSI, terbukti diajaknya RTD bekerjasama untuk menciptakan senam manula khas Indonesia dan diundangnya RTD sebagai peninjau pada Munas IX IPSI yang diselenggarakan bulan April 1994.<sup>1</sup>

Pada perkembangannya, Yayasan Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam kemudian melebur dan membentuk sebuah yayasan baru bernama

---

<sup>1</sup> Rd. Aas Rukasa, *LSP. Radiasi Tenaga Dalam*, Bandung, RTD, 1998, h. 1-3.

Yayasan Rukasa Terpadu. Peleburan ini terjadi karena adanya pembaharuan area kerja, dimana sebelumnya area kerja berada di seni pengolahan nafas menjadi pengembangan dan pelatihan sumber daya manusia. Secara spesifik area kerja itu berubah menjadi sebuah lembaga, dengan nama Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD atau disingkat LP2SDM RTD.<sup>2</sup>

#### **b. Lokasi**

Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), merupakan sarana berolahraga, mengolah nafas serta jiwa oleh mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi, yang kemudian menjadi aktifitas rutin dalam program kegiatan Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ-TP). Pelatihan ini dilaksanakan setiap hari sabtu pukul 06.00 WIB sampai dengan selesai, dan setiap hari rabu pukul 15.00 sampai selesai, yang berlokasi di halaman Gedung O Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Jalan Prof. DR. Hamka Ngaliyan No. 2

---

<sup>2</sup> Roinal Rois Al Kalim, *Optimalisasi Energi Prana Dalam Meningkatkan Extra Sensory Percertion (Studi Kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, Semarang: Fak. Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2016. h. 47-49.

Semarang 50181 Jawa Tengah. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berlokasi di kampus II UIN Walisongo Semarang bersama dengan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Sains dan Teknologi, letak fakultas tersebut di Kelurahan Tambakaji Ngaliyan Semarang, yang lokasinya kurang lebih 1 km dari kampus I UIN Walisongo Semarang.<sup>3</sup>

**c. Makna dan Tujuan LP2SDM RTD**



**R T D**

Gambar diatas adalah lambang Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD, yang mempunyai makna dan arti:

- 1) Manusia harus senantiasa mengembangkan Kesadaran sebagai Individu (Lingkaran Dalam) hingga ketingkat kesadaran Makrokosmik (Lingkaran Luar).

---

<sup>3</sup> Hasil Observasi langsung saat latihan RTD, sabtu, 11 november 2017.

- 2) Keutuhan Kesadaran Manusia dilambangkan dengan keutuhan aspek-aspek Control, Sensitivity & Power (CSP) secara terintegrasi (tergambar dengan Segitiga Sama Sisi).
- 3) Manusia harus mampu mensinergikan diri dari Kesadaran Mikrokosmik hingga dengan Kesadaran Makrokosmik, sehingga menjadi Manusia Seutuhnya.
- 4) Lingkaran dalam proyeksi Mikrokosmik (Diri), warna Merah artinya vitalitas/inisiatif. Lingkaran luar proyeksi Makrokosmik (Alam Semesta), Biru artinya pengetahuan, eksplorasi pemahaman.<sup>4</sup>

Adapun Visi Misi Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD) adalah:

VISI :

RTD menjadi pemeran transformasi peradaban

MISI :

Mewujudkan transformasi peradaban melalui metode RTD beserta seluruh SDM dalam kiprah yang sesuai

---

<sup>4</sup> Roinal Rois Al Kalim, *Optimalisasi Energi Prana Dalam Meningkatkan Extra Sensory Percertion (Studi Kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, h. 49-50.

dengan potensi, kreativitas dan lingkungan implementasinya.

#### **d. Struktur Pengurus Harian**

Pelindung	: Ir. Rd. Aas Rukasa Ketua Jurusan Tasawuf & Psikoterapi
Penasehat	: Dewan Pelatih Pusat LP2SDM RTD Ketua Pusat LP2SDM RTD
Penanggung Jawab Organisasi Unit	: Shonnief Hidayat, S.Psi.I Ketua HMJ Tasawuf & Psikoterapi
Litbang	: Muhammad Zaenal Abidin, S.Psi.I Muhammad Agus Dwi Utama Roinal Rois Al Kalim
Ketua	: Akbar Rijalu Ramadhani
Sekretaris	: Riscy Zhuni Tisa Alya
Bendahara	: Ainaya Sahra
Devisi Organisasi/ Rumah Tangga	: Abdul Khamid Bahrul Mukhlis Kurniawan
Devisi Latihan/ Lapangan	: M. Farid Muzakki Ghufron Al Faqih <sup>5</sup>

## **2. Deskripsi Data Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di halaman Gedung O Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Subjek penelitian yang terdiri dari mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota

---

<sup>5</sup> *Ibid.,*

LP2SDM RTD) mengisi skala kecerdasan emosi pada hari sabtu pukul 09.00. Kemudian pada hari selasa tanggal 07 November mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD) mengisi skala kecerdasan emosi pada saat istirahat mata kuliah sekitar 12.00.

Dalam penelitian ini tingkat variable kecerdasan emosi akan dibuat sebanyak 3(tiga) kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Rumus yang digunakan untuk mencari interval yang digunakan untuk menentukan kategori kecerdasan emosional mempunyai 60 item valid dengan pemberian skor antara 1 sampai 4, sehingga secara hipotetik pembagian skor tertinggi dan skor terendah adalah sebagai berikut:

$$\text{Skor Tertinggi} = 1 \times 60 = 60$$

$$\text{Skor Terendah} = 4 \times 60 = 240$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor terendah}}{3 \text{ kategori}} \\ &= \frac{240 - 60}{3} = \frac{180}{3} \\ &= 60 \end{aligned}$$

$$\underline{\underline{60 \quad 120 \quad 180 \quad 240}}$$

Gambar diatas menunjukan:

$$\text{Interval} \quad 60 - 120 = \text{Rendah}$$

$$120 - 180 = \text{Sedang}$$

$$180 - 240 = \text{Tinggi}$$



**Tabel 1.11, Kelompok Kecerdasan Emosi Mahasiswa yang Mengikuti Senam Kecerdasan (Anggota LP2SDM RTD)**

Interval	Kategori	Jumlah	%
180 – 240	Tinggi	16	80 %
120 – 180	Sedang	4	20 %
60 – 120	Rendah	0	0 %

**Tabel 1.12, Kelompok Kecerdasan Emosi Mahasiswa yang Tidak Mengikuti Senam Kecerdasan (Bukan Anggota LP2SDM RTD)**

Interval	Kategori	Jumlah	%
180 – 240	Tinggi	3	15 %
120 – 180	Sedang	10	50 %
60 – 120	Rendah	7	35 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) memiliki kecerdasan emosi dengan kategori tinggi yakni 80% berjumlah 16 mahasiswa, dan 4 mahasiswa lainnya memiliki kecerdasan emosi dengan kategori sedang yakni 20%. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD) memiliki kecerdasan emosi dengan kategori tinggi yakni 15% berjumlah 3 mahasiswa, kemudian kecerdasan emosi mahasiswa dengan kategori sedang yakni 50% berjumlah 10 mahasiswa dan Kecerdasan emosi dengan kategori rendah yakni 35% berjumlah 7 mahasiswa.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Normalitas

Data dari variable penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for windows*, yakni menggunakan *one sample kolmogorov smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variable-variable penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah, jika ( $P > 0,05$ ) maka sebarannya adalah normal, namun Jika ( $P < 0,05$ ) maka sebarannya tidak normal. Jika ( $P > 0,05$ ) dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara frekuensi teoritis atau kuva normal sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran untuk variabel tergantung adalah normal. Berikut tabel data hasil uji normalitas:

**Tabel 1.13, Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Sk	TSK
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	187.90	147.90
	Std. Deviation	25.074	33.775
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.229
	Positive	.178	.199
	Negative	-.192	-.229
Kolmogorov-Smirnov Z		.857	1.023
Asymp. Sig. (2-tailed)		.455	.246
a. Test distribution is Normal.			

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap skala kecerdasan emosi di atas, diperoleh bahwa nilai kolmogorov-smirnov  $Z$  yang mengikuti senam kecerdasan = 0,857 dengan taraf signifikansi 0,455 ( $P > 0,05$ ), sedangkan nilai kolmogorov-smirnov  $Z$  yang tidak mengikuti senam kecerdasan = 1,023 dengan taraf signifikansi 0,245 ( $P > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran dari data tersebut memiliki distribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Data dari variabel penelitian diuji homogenitasnya dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for windows*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu data dalam penelitian. uji homogenitas dilakukan dengan *One-Way Anova*. Berikut hasil uji homogenitas terhadap skala kecerdasan emosi:

**Tabel 1.14, Hasil Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.982	1	38	.007

ANOVA					
Nilai					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15800.625	1	15800.625	17.922	.000
Within Groups	33502.350	38	881.641		
Total	49302.975	39			

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel =  $0,007 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi memiliki varian yang tidak sama atau tidak homogen. Oleh sebab itu dalam pengujian hipotesis penelitian ini peneliti menggunakan Uji T Independent Non-paramentik Mann Whitney.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada perbedaan kecerdasan emosi antara mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD)”.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas data berdistribusi normal, dan uji homogenitas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak homogen, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji T Independent Non-paramentik Mann Whitney.

Ketentuan uji hipotesis dalam penelitian ini adalah Jika nilai signifikansi atau sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dan apabila signifikansi atau sig.(2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

$H_0$  = Tidak ada perbedaan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).

$H_a$  = Ada perbedaan kecerdasan pada mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).

**Tabel 1.15, Hasil Uji Mann Whitney-U**  
**Ranks**

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	Mengikuti Senam Kecerdasan	20	27.82	556.50
	Tidak Mengikuti Senam Kecerdasan	20	13.18	263.50
	Total	40		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Nilai
Mann-Whitney U	53.500
Wilcoxon W	263.500
Z	-3.964
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji hipotesis di atas memunjukkan bahwa skor *P-value* atau skor  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ . Maka dapat kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecerdasan emosi mahasiswa yang artinya mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dengan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD), diperoleh koefisien Mann Whitney-U sebesar 53.500 dengan skor *P-value* atau skor  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam kecerdasan dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa teori senam kecerdasan yang dikemukakan oleh Aas Rukasa yang mengatakan bahwa, senam kecerdasan dapat berpengaruh dalam pengembangan karakter dan kecerdasan seseorang

dalam hal ini adalah kecerdasan emosi. Kajian tentang senam kecerdasan sebenarnya bukan hanya berpengaruh pada kecerdasan emosi saja, melainkan pada kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual. Dikarenakan konsep yang terkait dalam senam kecerdasan yaitu kecerdasan itu sendiri.

Selain itu Aas Rukasa juga mengemukakan senam kecerdasan akan melatih dan mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi, akan membuat seseorang tumbuh dan berkembang dalam kepribadiannya yang memiliki; (1) sifat pemimpin, (2) menyukai tantangan, (3) mampu mengambil keputusan dan resiko, (4) menjadikan diri sendiri sebagai sahabat terbaik, dan (5) mampu mengendalikan stres.

Dalam perkembangan kecerdasan emosi terdapat beberapa aktor yang dapat mempengaruhi. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Shapiro dalam rumusan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yakni 1) faktor bawaan (tempramen). Tempramen pada seseorang adalah cerminan suatu rangkaian emosi bawaan yang tercetak dalam otaknya, kemudian dapat membentuk ekspresi emosi sekaligus perilaku sekarang dan masa depan. 2) faktor lingkungan (keluarga dan masyarakat sekitar). Lingkungan juga dapat berpengaruh dalam perkembangan emosi seseorang. Berinteraksi dengan orang-orang di lingkungannya dapat mengasah kemampuan empati dan keterampilan sosialnya.

Kecerdasan emosi memiliki 2 macam kerangka kerja yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Aspek yang terangkum dalam kecakapan ini adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran diri, yakni *metakognitif* (modus netral yang mempertahankan refleksi diri di tengah gelombang emosi, inti konsep diri yang positif)
2. Pengaturan diri berarti *sophrosyne* (“hati-hati” dan “cerdas” dalam menilai kehidupan, keseimbangan, dan kebijaksanaan yang terkendali)
3. Motivasi, *flow* adalah puncak kecerdasan emosi (emosi, energi yang dapat meningkatkan antusiasme untuk melakukan suatu aktifitas. Kondisi flow, lupa sekitar tetapi bukan tenggelam dalam kesibukan yang tentu arah. Momen flow tidak lagi bermuatan ego, menampilkan penguasaan hebat terhadap apa yang dikerjakan, responnya sempurna, senada dengan tuntutan yang selalu berubah dan menghasilkan puncak kinerja). Inti flow keadaan konsentrasi tinggi. Ekstase merupakan hasil samping dari fokus perhatian yang merupakan prasyarat keadaan flow. Menurut Abraham Maslow, dalam motivasi terdapat 2 komponen utama yaitu kebutuhan dan dorongan. Kebutuhan adalah kondisi individu ketika merasa tidak ada keseimbangan antara “apa” yang “dimiliki” dengan “apa” yang



“diharapkan”. Kebutuhan bersifat hirarkis dengan proses tahapan:

- a. Kebutuhan fisiologis (Fisological need)
- b. Kebutuhan rasa aman (Safety need)
- c. Kebutuhan akan kasih sayang (Love need)
- d. Kebutuhan akan harga diri (Self esteem)
- e. Aktualisasi diri (self actualization)
- f. Rasa keindahan (estetetical need)
- g. Transendensi (Transendental/spiritual needs)

Dorongan adalah kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan yang timbul dari mulai kebutuhan biologis yang berkembang dalam hirarki kebutuhan berikutnya. Interaksi antara kekuatan mental dan pengaruh luar mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan mengarahkan perhatian, meningkatkan persistensi dan menunjang rencana dan strategi perilaku yang muncul.

Dalam motivasi juga terdapat optimisme yaitu harapan yang realistis dalam pencapaian proses keberhasilan harapan (evolusi harapan).

4. Empati, *self awareness dan self control* yaitu memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dengan sudut pandang orang lain, menghargai perbedaan perasaan orang lain

5. Keterampilan sosial, manajemen diri dan empati. Kemampuan untuk menangani emosi ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan konflik untuk bekerjasama dalam tim.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kecerdasan emosi mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD). Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji hipotesis dengan koefisien Mann Whitney-U sebesar 53.500 dengan skor *P-value* atau skor sig.(2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada perbedaan kecerdasan emosi mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan (anggota LP2SDM RTD) dan mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM RTD).
2. Dalam penelitian ini didapatkan kecerdasan emosi mahasiswa yang mengikuti senam kecerdasan dengan kategori tinggi sebesar 80% dan kategori rendah sebesar 20%. Sedangkan kecerdasan emosi mahasiswa yang tidak mengikuti senam kecerdasan (bukan anggota LP2SDM) terdapat 3 kategori yakni, kategori tinggi sebesar 15%, kategori sedang sebesar 50%, dan kategori rendah sebesar 35%.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti mengajukan saran-saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

### **1. Bagi Anggota LP2SDM RTD**

Bagi seluruh anggota LP2SDM RTD disarankan untuk membantu mahasiswa lainnya dengan memberikan metode senam kecerdasan guna mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosi seperti kemampuan dalam memahami emosinya, mengelola emosinya, memotivasi diri, memahami emosi orang lain dan mampu membina hubungan dengan orang lain.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini merupakan peneliti yang masih dasar. Oleh sebab itu peneliti menyarankan untuk terus mengembangkan penelitian tersebut guna mengetahui peningkatan dari kecerdasan itu sendiri, baik kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi maupun kecerdasan spiritual.





## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Z Coky, *Berbagai Terapi Atasi Emosi Seharian-hari*, FlashBooks, Yogyakarta, 2015.
- Ananta, Muh. Jidan, *Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SDN Ketawanggede Malang*, Skripsi, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010.
- Arikunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, RT Rineka Cipta, Jakarta, 2006.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001.
- Budisma, [http://googleweblight.com/?lite\\_url=http://budisma.net/2015/07/fungsi-hipokampus.html&ei=Budoiu3f&lc=id-ID&s=1&m=345&host=www.google.co.id&ts=1513124454&sig=\\_AOyes\\_RichXuVWQJtwyhdyYf0F-wo\)Lug](http://googleweblight.com/?lite_url=http://budisma.net/2015/07/fungsi-hipokampus.html&ei=Budoiu3f&lc=id-ID&s=1&m=345&host=www.google.co.id&ts=1513124454&sig=_AOyes_RichXuVWQJtwyhdyYf0F-wo)Lug), 13-12-2017, 8:38
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Kencana, Jakarta, 2010.
- Casmini, Emotional Parenting, Nuansa Aksara, Yogyakarta, 2007.
- Ekarani, Anggita, dan Hepi Wahyuningsih, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres dalam Mengerjakan Skripsi*, Naskah Publikasi, Yogyakarta, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2008.
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosi*, Ter. Hermaya, Gamedia Pusaka Utama, Jakarta, 1997.



Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, PT Gramedia Pustaka, Jakarta, 2007.

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, Gramedia, Jakarta, 2001.

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Gramedia Pusat Utama, Jakarta, 2006.

Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2003.

Hartono, Agung dan Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2002.

Hidayat, Shonnief, *Materialisasi Aura Dalam Afirmasi Daya Tarik Cinta (Studi kasus di Lembaga Seni Pernafasan Radiasi Tenaga Dalam Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, Semarang: Fak. Ushuluddin IAIN Walisongo, 2013.

[https://id.m.wikipedia.org/wiki/ADHD?\\_e\\_pi\\_=7%2CPAGE\\_ID10%2C2621902527](https://id.m.wikipedia.org/wiki/ADHD?_e_pi_=7%2CPAGE_ID10%2C2621902527).

Hude, M. Darwis, *Emosi Penjelajahan Regional-Psikologis Tentang Emosi Manusia di alam Al-Quran*.

Imron dan Munif, *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*, Sagung Seto, Jakarta, 2010.

Indrawan, Rully, poppy Yaniawati, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan dan Pendidikan*, PT. Rafika Aditama, Bandung, 2014.

Kafie, Jamaluddin, *Psikologi Dakwah*, Indah Surabaya, Surabaya, 1993.

Kalim, Roinal Rois Al, *Optimalisasi Energi Prana Dalam Meningkatkan Extra Sensory Percertion (Studi Kasus di Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD Unit Psikosufistik Walisongo Semarang)*, Skripsi, Semarang: Fak. Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2016.

Khoiruddin, *Mengendalikan Emosi*, <http://khoiuddin.blog.uns.ac.id>, diakses 15 Februari 2010

Lawrence, E Shapiro, *Mengejar kecerdasan Emosi pada Anak*, penerjemah: Alex tri kantjoyo, Gramedia Pusaka Utama, Jakarta, 1997.

LP2SDM RTD, *Modul Senam Kecerdasan Dalam Multidisiplin Ilmu*, Yayasan Rukasa Terpadu, Bandung, 2015.

Modul Dasar Senam Kecerdasan, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu, Bandung, 2015.

Modul Dewan Pelatih, Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia RTD (LP2SDM-RTD), Yayasan Rukasa Terpadu.

Moleong, Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT. Remaja Rosda Karya, Bandung, 2000.

Nazir, Muhammad, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 2003

Putri, Faya Sukma, *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran akuntansi Kelas XI SMA Negeri 3 Magelang*, Skripsi, Semarang, UNNES Semarang, 2013.

- Rohmah, Nur, *Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Pengendalian Emosi Remaja (Studikusus di SMA Negeri 1 Jepara)*, Skripsi, Semarang, IAIN Walisongo Semarang, 2009.
- Rukasa Aas, *Cosmic Intelligence*, Pituari Inspira Semesta, Bandung, 2013.
- Rukasa, Aas, *Cosmic Intelligence*, Pituari Inspira Semesta, Bandung, 2013.
- Rukasa, Aas, Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, Yayasan Rukasa Terpadu, Bandung, 2015.
- Rukasa, Aas, Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, Bandung.
- Safaria, Triantoro, dan Nofrans Saputra, *Manajemen Emosi*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2009.
- Siedel, Sidney *Statistik Nonparamatrik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, ter. Zanzawi Suyuti dan Ladung Simatuoang, PT. Gramedia Utama, Jakarta, 1992.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung, 2006.
- Sugiyono, *Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2010.
- Sukmadianata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2010.
- Susilowati Diah, *Kecerdasan Emosi Mahasiswa Ditinjau ari Keaktifan Berorganisasi (Studi Komparasi Paa Mahasiswa Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Universitas Negri Semarang tahun 2011)*, Skripsi, Semarang, UNNES, 2011.

Suyatno dan Susila, *Metodologi Penelitian epiDemiologi Bidang Kedokteran dan Kesehatan*, Bursa Ilmu, Yogyakarta, 2014.

Tim LP2SDM RTD, *Modul Panduan Dasar Senam Kecerdasan*, Bandung.

Tyas Esty Endah Ayuning, *Cerdas Dengan Emosional Denan Musik*, Bumi Intaran, Yogyakarta, 2008.

Valentina Suyanti, et al, *Pengaruh Pelatihan Emosional Literacy Terhadap Kecerasan Emosional Remaja, Anima, Indonesian Psychological Journal*,, 2002, Vol. 17, No. 3, 243-256.

Walgito Bimo, *Pengantar Psiklogi Umum*, Andi Offset, Yogyakarta, 2001.

Walgito Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*, ANDI, Yogyakarta, 2004.

Widiyanto, Mikha Agus, *Statistika Terapan: Konsep & Aplikasi SPSS/LISREL dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi, & Ilmu Sosial Lainnya*, PT. Elex Media Komputer, Jakarta, 2013.







# LAMPIRAN





## LAMPIRAN A : Skala Kecerdasan Emosi

### Skala Kecerdasan Emosi

#### A. IDENTITAS

Nama :

Jurusan :

#### A. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah kolom yang ada di sebelah kanan Anda dengan member tanda (O) pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Ada empat (4) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

“Good Luck...”

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengenali kelemahan dan kelebihan diri				
2.	Saya tahu persis setiap emosi yang saya rasakan				
3.	Saya menyadari bagaimana kondisi emosi saya di banyak situasi				
4.	Suasana hati saya mudah berubah				
5.	Saya seringkali kalut saat menghadapi masalah				
6.	Perasaan kalut membuat saya tidak mampu membuat keputusan dengan tepat				
7.	Saya tahu yang menyebabkan saya marah				
8.	Saya memahami mengapa saya mengalami suasana hati yang jelek				
9.	Ketika saya kecewa, saya tahu alasannya mengapa saya kecewa				
10.	Saya sering marah-maraha tanpa tahu alasannya				
11.	Saya mampu mengendalikan kesedihan ketika saya harus berhadapan dengan orang lain				

12.	Saya mampu melaksanakan tugas dengan baik meski suasana hati saya sedang jelek				
13.	Saya mampu memilah-milah hal tentang perasaan saya yang pantas dan tidak pantas untuk diceritakan.				
14.	Saya berkeringat dingin apabila diminta berbicara di depan orang banyak yang beberapa diantaranya belum saya kenal.				
15.	Saya termasuk orang yang tidak sabar.				
16.	Saya marah ketika pendapat saya tidak disetujui.				
17.	Seringkali tugas saya terbengkalai karena kesedihan yang berlarut-larut atas kegagalan saya.				
18.	Saya mampu tersenyum atas kesuksesan yang telah dicapai orang lain.				
19.	Saya mampu menutupi kemarahan di depan orang lain.				
20.	Saya mampu mengontrol kemarahan.				
21.	Orang di sekitar saya merasakan imbas bila saya sedang dalam situasi yang emosional.				
22.	Saya melampiaskan kekesalan pada orang lain untuk menghilangkan stress.				
23.	Saya tetap optimis walaupun mengalami kegagalan.				
24.	Saya yakin bahwa saya akan menemukan penyelesaian masalah yang saya hadapi.				
25.	Masa depan tampak cerah di mata saya.				

26.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah dan organisasi dengan baik.				
27.	Saya menunda mengerjakan sesuatu selama sehari-hari, bulan, karena tidak dapat memulainya.				
28.	Suasana hati saya menjadi buruk ketika orang lain mengkritik saya.				
29.	Saya pesimis terhadap masa depan saya berdasarkan kemampuan yang saya miliki.				
30.	Saya ingin memiliki prestasi yang tinggi di bidang yang saya gemari.				
31.	Meskipun nilai ujian saya kurang memuaskan, saya tetap semangat belajar.				
32.	Saya malas mengerjakan tugas, jika tidak ada dukungan dari siapapun.				
33.	Saya kurang bisa memacu diri untuk meningkatkan IPK				
34.	Saya takut bercita-cita yang tinggi.				
35.	Saya mudah menyerah saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit.				
36.	Saya yakin dapat menjadi kawan yang baik dalam berbagi rasa dengan permasalahan yang dialami oleh orang lain.				
37.	Saya bisa merasakan kesedihan yang dialami orang lain.				
38.	Saya bisa mengetahui perasaan orang lain melalui ekspresinya.				
39.	Saya sulit merasakan perbedaan emosi yang dialami oleh orang di sekitar.				
40.	Saya sulit merasa kasihan ketika teman saya mengalami musibah,				

	karena dia orang yang saya benci.				
41.	Saya sulit memahami alasan mengapa orang lain marah kepada saya.				
42.	Saya mampu mengakomodir pendapat orang lain.				
43.	Saya mampu merespon dengan tepat atas permasalahan yang diceritakan oleh teman saya.				
44.	Saya akan meninggalkan pembicaraan orang lain yang telah keluar dari inti pembicaraan tersebut.				
45.	Saya merasa membuang-buang waktu, apabila saya harus mendengarkan cerita teman saya.				
46.	Saya sungkan meminta nasihat teman meskipun saya tidak mampu menyelesaikan tugas.				
47.	Saya senang bekerjasama dalam suatu kepanitiaan.				
48.	Saya dapat bekerjasama dengan baik pada saat diskusi kelompok di kelas.				
49.	Saya dapat bekerjasama dengan baik dalam melaksanakan kegiatan organisasi.				
50.	Saya senang mendominasi dalam menyelesaikan tugas kelompok.				
51.	Saya selalu berbicara langsung pada intinya sehingga mudah dipahami.				
52.	Ketika rapat, saya mampu menyampaikan pendapat dengan baik.				
53.	Saya berani berbicara di hadapan orang banyak tanpa merasa takut.				

54.	Saya tahu apa yang harus dikatakan tetapi tidak bisa mengungkapkannya.				
55.	Orang di sekitar saya sering tidak memahami maksud pembicaraan saya.				
56.	Saya sering terlibat dalam debat kusir.				
57.	Saya menyediakan waktu untuk membantu orang lain dalam memecahkan masalahnya.				
58.	Di tengah kesibukan saya masih tetap dekat dengan teman-teman kuliah dan teman-teman kos.				
59.	Saya mampu menjalin hubungan baik dengan berbagai pihak yang mendukung keberhasilan saya baik dalam organisasi maupun akademik.				
60.	Saya sulit mengawali pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal.				

## **LAMPIRAN B : Skor Nilai Hasil Penelitian**

**Jumlah skor Nilai Skala Kecerdasan Emosi Responden yang mengikuti Senam Kecerdasan dan yang tidak.**

<b>Respon den</b>	<b>Mengikuti Senam Kecerdasan</b>	<b>Tidak Mengikut Senam Kecerdasan</b>
<b>1.</b>	210	113
<b>2.</b>	198	112
<b>3.</b>	201	96
<b>4.</b>	211	111
<b>5.</b>	208	107
<b>6.</b>	198	102
<b>7.</b>	210	101
<b>8.</b>	201	192
<b>9.</b>	169	167
<b>10.</b>	164	160
<b>11.</b>	199	174
<b>12.</b>	181	180
<b>13.</b>	185	175
<b>14.</b>	185	179
<b>15.</b>	170	169
<b>16.</b>	197	165
<b>17.</b>	187	184
<b>18.</b>	174	134
<b>19.</b>	207	178
<b>20.</b>	197	159

## LAMPIRAN C: Hasil SPSS 16.0 For Windows

### Hasil Uji Normalitas

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sk	20	187.90	25.074	102	211
TSK	20	147.90	33.775	96	192

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sk	TSK
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	187.90	147.90
	Std. Deviation	25.074	33.775
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.229
	Positive	.178	.199
	Negative	-.192	-.229
Kolmogorov-Smirnov Z		.857	1.023
Asymp. Sig. (2-tailed)		.455	.246
a. Test distribution is Normal.			

### Hasil Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.982	1	38	.007



### ANOVA

Nilai					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15800.625	1	15800.625	17.922	.000
Within Groups	33502.350	38	881.641		
Total	49302.975	39			

### Hasil Uji Hipotesis

#### Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	Mengikuti Senam Kecerdasan	20	27.82	556.50
	Tidak Mengikuti Senam Kecerdasan	20	13.18	263.50
	Total	40		

#### Test Statistics<sup>b</sup>

	Nilai
Mann-Whitney U	53.500
Wilcoxon W	263.500
Z	-3.964
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

**LAMPIRAN D : Tabulasi Skor Skala Kecerdasan Emosi****Tabulasi Skor Skala Kecerdasan Emosi Mahasiswa yang Mengikuti Senam Kecerdasan  
(Anggota LP2SDM RTD)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4
2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4
3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3
5	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3
6	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4
7	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4
8	3	4	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3
9	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3
11	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
12	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
13	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3
14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3
15	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
16	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3
17	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3
18	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
19	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
20	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3
3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4
3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4
3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4
4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4
2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2
3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	1	4	3	2	3	2	2	2	3
3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	2
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
1	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3
2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3

42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Jumlah
3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	210
4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	198
3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	201
4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	211

4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	208
3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	198
4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	210
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	201
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	169
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	164
3	4	3	4	1	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	2	4	2	199
3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	181
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	185
3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	185
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	170
3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	1	4	3	4	4	197
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	187
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	174
4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	207
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	197

**Tabulasi Skor Skala Kecerdasan Emosi Mahasiswa yang Tidak Mengikuti Senam Kecerdasan (Bukan Anggota LP2SDM RTD)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	2	2	1	3	2	2	1
3	1	1		2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
4	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
5	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	4	2	1	2	3	1	1	2
6	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
7	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
8	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3
9	3	3	3	2	1	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
10	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
11	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	1	4	4	2	4	3	3	1	2
12	3	3	4	2	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	1	4	4	3
13	4	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	1	4	4	3
14	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3
15	3	3	3	2	2	1	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
16	3	4	4	2	1	1	3	3	4	3	2	3	3	3	1	4	1	3	2	3
17	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
18	2	2	2	2	2	1	4	2	4	3	2	4	2	1	2	1	1	4	2	2
19	3	3	2	3	2	1	3	4	3	3	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2
1	1	3	4	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2
1	1	1	2	1	3	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	4	4	2	2	1	3	4	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1
2	2	3	4	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1
1	2	2	3	4	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	2
3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3

2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3
2	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3
3	3	4	4	4	4	1	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2
4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
1	2	3	4	4	2	4	4	3	4	3	1	1	2	3	2	3	3	2	2	1
4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3
1	2	2	2	2	2	1	3	1	3	4	1	1	1	1	4	3	3	1	1	1
1	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3
2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2

42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Jumlah
2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	113
2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	112
1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	96
2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	111
1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	107
2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	102
4	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	101
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	192
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	167
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	160
3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	174
3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	180
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	175
1	3	3	4	3	3	3	3	4	1	1	4	3	2	4	1	4	4	1	179
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	169
4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	2	3	3	1	165
3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	184
4	4	1	1	2	4	2	1	1	3	4	4	1	1	1	4	4	4	3	134
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	178
3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3	4	4	3	3	2	159

### LAMPIRAN E : Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosi

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
Kecerdasan Emosi	Mengenali Emosi Diri	1. Mengenali dan memahami emosi diri	1. Saya mengenali kelemahan dan kelebihan diri. 2. Saya tahu persis setiap emosi yang saya rasakan. 3. Saya menyadari bagaimana kondisi emosi saya di banyak situasi.	4. Suasana hati saya mudah berubah. 5. Saya seringkali kalut saat menghadapi masalah. 6. Perasaan kalut membuat saya tidak mampu membuat keputusan dengan tepat.	6
		2. Memahami penyebab timbulnya emosi	7. Saya tahu yang menyebabkan saya marah. 8. Saya memahami mengapa saya mengalami suasana hati yang jelek. 9. Ketika saya kecewa, saya tahu alasannya mengapa saya kecewa.	10. Saya sering marah-marahan tanpa tahu alasannya.	4
	Mengelola Emosi	1. Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi yang menekan	11. Saya mampu mengendalikan kesedihan ketika saya harus berhadapan dengan orang lain. 12. Saya mampu melaksanakan tugas dengan baik meski suasana hati saya sedang jelek. 13. Saya mampu memilah-milah hal tentang perasaan saya	14. Saya berkerenget dingin apabila diminta berbicara di depan orang banyak yang beberapa diantaranya belum saya kenal. 15. Saya termasuk orang yang tidak sabar. 16. Saya marah ketika pendapat saya tidak disetujui. 17. Seringkali tugas saya terbengkalai karena kesedihan	7

			yang pantas dan tidak pantas untuk diceritakan.	yang berlarut-larut atas kegagalan saya.	
		2. Mengekspresikan emosi dengan tepat	18. Saya mampu tersenyum atas kesuksesan yang telah dicapai orang lain. 19. Saya mampu menutupi kemarahan di depan orang lain. 20. Saya mampu mengontrol kemarahan	21. Orang di sekitar saya merasakan imbas bila saya sedang dalam situasi yang emosional. 22. Saya melampiaskan kekesalan pada orang lain untuk menghilangkan stress..	5
	Memotifasi Diri	1. Optimis	23. Saya tetap optimis walaupun mengalami kegagalan. 24. Saya yakin bahwa saya akan menemukan penyelesaian masalah yang saya hadapi. 25. Masa depan tampak cerah di mata saya. 26. Saya yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah dan organisasi dengan baik.	27. Saya menunda mengerjakan sesuatu selama sehari-hari, bulan, karena tidak dapat memulainya. 28. Suasana hati saya menjadi buruk ketika orang lain mengkritik saya. 29. Saya pesimis terhadap masa depan saya berdasarkan kemampuan yang saya miliki.	7
		2. Dorongan prestasi	30. Saya ingin memiliki prestasi yang tinggi di bidang yang saya gemari. 31. Meskipun nilai ujian saya kurang memuaskan, saya tetap semangat belajar.	32. Saya malas mengerjakan tugas, jika tidak ada dukungan dari siapapun. 33. Saya kurang bisa memacu diri untuk meningkatkan IPK. 34. Saya takut bercita-	6

				cita yang tinggi. 35. Saya mudah menyerah saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit.	
Mengenal Emosi Orang Lain	1. Peka dan memahami perasaan orang lain	36. Saya yakin dapat menjadi kawan yang baik dalam berbagi rasa dengan permasalahan yang dialami oleh orang lain. 37. Saya bisa merasakan kesedihan yang dialami orang lain. 38. Saya bisa mengetahui perasaan orang lain melalui ekspresinya.	39. Saya sulit merasakan perbedaan emosi yang dialami oleh orang di sekitar saya. 40. Saya sulit merasa kasihan ketika teman saya mengalami musibah, karena dia orang yang saya benci. 41. Saya sering tidak mengetahui alasan mengapa orang lain marah kepada saya.	6	
	2. Mampu mendengarkan orang lain	42. Saya mampu mengakomodir pendapat orang lain. 43. Saya mampu merespon dengan tepat atas permasalahan yang diceritakan oleh teman saya.	44. Saya akan meninggalkan pembicaraan orang lain yang telah keluar dari inti pembicaraan tersebut. 45. Saya merasa membuang-buang waktu, apabila saya harus mendengarkan cerita teman saya. 46. Saya sungkan meminta nasihat teman meskipun saya tidak mampu menyelesaikan tugas.	5	
Membina Hubungan dengan Orang Lain	1. Mampu bekerjasama	47. Saya senang bekerjasama dalam suatu kepanitiaan.	50. Saya sering mendominasi dalam menyelesaikan	4	

			<p>48. Saya dapat bekerjasama dengan baik pada saat diskusi kelompok di kelas.</p> <p>49. Saya dapat bekerjasama dengan baik dalam melaksanakan kegiatan organisasi.</p>	tugas kelompok.	
		2. Mampu berkomunikasi	<p>51. Saya selalu berbicara langsung pada intinya sehingga mudah dipahami.</p> <p>52. Ketika rapat, saya mampu menyampaikan pendapat dengan baik.</p> <p>53. Saya berani berbicara di hadapan orang banyak tanpa merasa takut.</p>	<p>54. Saya tahu apa yang harus dikatakan tetapi tidak bisa mengungkapkannya.</p> <p>55. Orang di sekitar saya sering tidak memahami maksud pembicaraan saya.</p> <p>56. Saya sering terlibat dalam debat kusir.</p>	6
		3. Mampu bersosialisasi	<p>57. Saya menyediakan waktu untuk membantu orang lain dalam memecahkan masalahnya.</p> <p>58. Di tengah kesibukan saya masih tetap dekat dengan teman-teman kuliah dan teman-teman kos.</p> <p>59. Saya mampu menjalin hubungan baik dengan berbagai</p>	60. Saya sulit mengawali pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal.	4



			pihak yang mendukung keberhasilan saya baik dalam organisasi maupun akademik.		
<b>Jumlah</b>					60

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

Nama : Muthiatun Al Abidah  
Tempat&Tgl. Lahir : Brebes, 16 Mei 1995  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Ds. Tegalglagah, Rt/Rw: 002,  
Kec. Bulakamba, Kab.Brebes  
Email : [thiaabidah@gmail.com](mailto:thiaabidah@gmail.com)

### **B. Riwayat Pendidikan :**

#### **1. Pendidikan Formal**

- a. TK Pertiwi Tegalglagah Lulus Tahun : 2001
- b. MI 1 RaudlatutTholibinTegalglagah Lulus Tahun : 2007
- c. MTS N Model BabakanTegal Lulus Tahun : 2010
- d. MAN BabakanTegal Lulus Tahun : 2013

#### **2. Pendidikan Non-Formal**

- a. Pondok Pesantren Al Fajar Lebaksiu Tegal Lulus Tahun :2013